Serol Teber

GÖÇMENLİK YAŞANTISI VE KİŞİLİK DEĞİŞİMİ

ORTADOĞU

Serol Teber

GÖÇMENLİK YAŞANTISI VE KİŞİLİK DEĞİŞİMİ

ORTADOĞU

CIP - Kurztitelaufnahme der Deutschen Bibliothek

Teber, Serol
Göçmenlik Yaşantısı ve Kişilik Değişimi
Ortadoğu Verlag, Oberhausen
ISBN: 3-925206-78-7

1. Auflage 1993

© bei Ortadoğu Verlag
Weidenstraße 1a, 46149 Oberhausen
Tel.: 02 08 - 63 19 34, Fax: 02 08 - 66 48 84

Titelbild : Paul Klee
Setzer : Ertan Uyar
Druck : Ezgi Druck, Köln

ALLE RECHTE VORBEHALTEN
TÜM HAKLARI SAKLIDIR

Printed in Germany

Kapak resmi:
Paul Klee (1879-1940)
"**Belirlenmiş**" (**Gezeichneter**, 1935)
Karton-kaneviçe üzerine sulu ve yağlıboya
30,5 cm x 27,5 cm, Düsseldorf Güzel Sanatlar Müzesi

KENT

"Başka diyarlara, başka denizlere giderim," dedin.
"Bundan daha iyi bir kent vardır nasıl olsa.
Sanki bir hükümle yazgılanmış her çabam;
ve yüreğim sanki bir ceset gibi gömülmüş oraya.
Daha ne kadar çürüyüp yıkılacak böyle aklım?
Nereye çevirsem gözlerimi, nereye baksam burada
gördüğüm kara yıkıntılarıdır hayatımın yalnızca
yıllar yılı yıktığım ve heder ettiğim hayatımın."

Yeni ülkeler bulamayacaksın, bulamayacaksın yeni denizler.
Hep peşinde, izleyecek seni kent. Dolaşacaksın
aynı sokaklarda. Ve aynı mahallede yaşlanacaksın
ve burada, bu aynı evde ağaracak aklaşacak saçların.
Hep aynı kente varacaksın. Bir başka kent bekleme sakın,
ne bir gemi var, ne de bir yol sana.
Nasıl heder ettiysen hayatını bu köşecikte,
yıktın onu, işte yok ettin onu tüm yeryüzünde.

Kavafis

Konstantinos Kavafis. Bütün şiirleri.
Varlık Yayınları. Türkçesi: Herkül Milas - Özdemir İnce

KİMİ SATIR BAŞLARI

İkarus, Pieter Breugel ve diğerleri	5
Kopuşlar süreci olarak göç	12
Göçmenlik yaşantısının örseleyici niteliği	17
Göçmenlik yaşantısında dil ve düşünce sorunu	26
Benlik bilinci bunalımı ve kişilik değişimi	38
Psikosomatik tepkiler	60
Psikotik tepkiler	83
Epilog	110
Notlar	115
Kaynaklar	132

İKARUS-PİETER BREUGEL VE DİĞERLERİ

Grek Mitolojisinin bilge sanatkar-mimarlarından Daidalos, Atina'dan sürgüne gönderildiği Girit Adası'nda Kral Minos'un yanında çalışmaya başlamış ve onun isteği üzerine, insan başlı, boğa bedenli ünlü ve garip yaratık Minotauras'ın bir daha çıkmamacasına içine kapatılacağı Labirent'i (Labyrinthos) inşa etmiştir.

Ancak bir süre sonra, Kral Minos'un emriyle, Labirentin gizini Theseus ve Ariadne'ye öğrettiği gerekçesiyle- bu kez de Daidalos ve oğlu İkarus, bu ünlü Labirentin içinde yaşamaya tutsak edilmişlerdir.

Daidalos, yaratıcı aklıyla, içine girdiği bu umarsız duruma çıkış yolları araştırmış ve sonunda kendisi ve oğlu için birer çift kanat yapmış, bu kanatları balmumuyla bedenlerine, omuz başlarına yapıştırmış; oğlu İkarus'a ne çok alçaktan ve ne de çok yüksekten uçmamasını, özellikle de güneş ışınlarına yakınlaşmamasını tembih etmiştir.

Fakat, İkarus, takma kanatlarıyla bir kez havalandıktan, uçmaya başladıktan sonra, aydınlığı, güneş ışınlarını ve bunların ardındaki hakikati biraz daha yakından görmek, öğrenmek ve daha çok özgürleşmek düşüne kapılmış.

Ancak, hakikate, özgürlüğe, güneşe yaklaştıkça, takma kanatlarını bedenine yapıştıran balmumları erimeye başlamış; ve sonunda, İkarus, Ege Denizinde Sisam Adasının yakınlarındaki İkaya Adasının önüne, bugün de, onun anısına, İkarus Denizi denen bölgeye düşmüş, yitip gitmiştir...

Büyük Hollandalı ressam, Pieter Breugel (1525-1569) Latin ozanlarının, özellikle de Ovidius'un Metamorphosis yapıtını da temel alarak, 1558 yılında, -Hollanda Kıyılarına- **"İkarus'un Düşüşü"** tablosunu yapmıştır.

Bruegel, bu anıtsal yapıtında, geleneğin, verili toplumsal normlarının ötesine geçmeye kalkanların, özellikle de hakikati öğrenmek ve biraz daha fazla özgürleşmek isteyenlerin başına neler gelebileceğini olağanüstü bir bilgelik, ironi ve kıyıcı bir gerçekçilikle sergilemiştir.

* * *

Resmin ön bölümünde, saban ile toprağı süren bir köylü vardır. Bunun önündeki çalılıklar arasında, -yapıtın orjinalinde bile kolayına ayırdına varılamayan- ve ölü mü, diri mi olduğu pek anlaşılmayan olasılıkla, bir başka köylü başı ya da kafatası sezinlenmektedir. Onun biraz gerisinde de, koyunları otlatan bir çoban görülmektedir. Biraz daha arka planda görülen kayalıklar bir küçük limana doğru uzanırlar... Arkada deniz vardır...

Deniz ve kayalıklar, açıklarda gökyüzüyle bütünleşirler... Denizde, yakın planda, bir büyük yelkenli gemi görülmektedir. Kıyıda ise, bir başka adam oturmuş, balık tutmaya çalışmaktadır...

Ön planda gösterilen, saban süren köylü ile koyunları otlatan çoban, kendi günlük yaşamları içine gömülmüşler ve ***"Ölenin hatırı için/Saban çalışmaktan alıkonmaz"*** Latin atasözünü doğrularcasına, çalışmalarını sürdürmekteler. Çoban, ne düşündüğü anlaşılmayan oldukça safça bir yüz ifadesiyle gökyüzüne bakmaktadır... Ancak her ikisinin de, haki-

kat, özgürlük, aydınlık, ve başkaları gibi sorunlarla pek de ilgilerinin olmadığı açıkça izlenmektedir. Deniz kıyısında oturan adam, oltasını atmış, balık tutmakta, avından başka bir şeyle ilgilenmemektedir. Kıyıya yakın duran büyük gemide ise hemen hemen hiçbir hareket görülmemektedir.

Kuşkusuz bu anıtsal yapıtın temel konusunu İkarus'un serüveni oluşturmaktadır. Ancak, bu resimde, mitolojiden bildiğimiz, tanıdığımız kadarı ile olsun, İkarus ortalarda yoktur...

Sadece, kıyıda balık tutan adamın biraz ilerisinde, kıyı ile büyük gemi arasındaki bölümde, su yüzünde kalmış ve her an biraz daha batmakta olduğu izlenimi veren bir çift bacak görünmektedir. Bruegel'in yapıtında, giderek batan bacaklar, İkarus'tan arta kalan tek izdir.

Bunun dışında, köy ve köylüler, o zamana değin yaşamları nasılsa, bunu gene böylece sürdürmeye kararlı bir tarzda çalışmaktadırlar. Ve bu davranışlarında kesin ısrarlı oldukları açıktır. İkarus'la ilgilenen kimse yoktur. Dahası, koyunları güden çoban, ısrarla, İkarus'un düştüğü gökyüzü kesiminin tam tersi bir yöne bakmaktadır... Yaşamda olduğu gibi, Bruegel'in yapıtında da, İkarus ve ondan kalan ve batmak üzere olan bacaklar, dikkatli olmayan bir gözün kolayına göremeyeceği, bir küçük ayrıntıdır.

Ne hakikat, ne özgürlük, ne ütopi ve ne de mitolojinin bu ünlü kişiliğinin düşüşü, ne saban süren köylüyü, ne koyunları güden çobanı, ne balık tutan adamı ve ne de büyük ticaret gemisindeki gemicileri, kimseyi, hiçbir kimseyi ilgilendirmemektedir.

Pieter Bruegel (1525-1569)

"İkarus'un Düşüşü" *(Tual üzerine yağlıboya; 74 cm x 112 cm ; Museé des Beaux Arts Brüksel/Belçika)*

İçinde bulunduğu günlük çalışmaların kahredici tekdüzeliğinden, günlük yaşamın labirentlerinden çıkmak, dünyaya açılmak, neler olup bittiğini biraz daha yakından görmek, birazcık daha özgür olmak, yeni açılım yolları aramak, yeni ilişki kanalları açmak isteyenlerin, -tümünü olmasa bile-, çoğunluğunu bekleyen sonuç, Bruegel'in sergilediği İkarus'un yitip gidişinden pek de farklı olmamaktadır.

Bu konumdaki insanların büyük bir bölümü, nesnel varlıklarıyla biyolojik yaşamlarını sürdürüyor izlenimi veriyor olsalar bile, alışkın olmayan çıplak gözle dışardan bakmakla pek de kolayına fark edilmeyen, ***"ruhsal bir iç kanama"*** ve ***"sessiz bir geri çekiliş"*** içinde, bu kez de, kendi kendilerinin derinliklerine yeni bir ***"iç göç"*** denemesiyle batıp yok olmakta, tarihin çatlaklarından yitip gitmektedirler.

* * *

Modernleşme çabası içindeki üçüncü dünya toplumlarından, modernleşmiş sanayi toplumlarına yönelik göç hareketlerine katılan göçmenlerin ***geleceklerinin belirlenişi*** bir anlamda İkarus'unkine benzer görünümler sergilemektedir.

Toplumsal yapılanmaların ve günlük yaşamın, doğal tarihsel evrimi içinde, sağlıklı yollardan bütünüyle modernleşemediği, -özellikle Asyatik toplumsal koşullarda-, kimi tek tek bireyler, zorunlu olarak, ancak kendi olanaklarıyla ***"bireysel modernleşme"*** çabasına başlamakta ve bunların önemli bir kesimi de, bunun en kestirme yolunu, hemen modernleşmiş sanayi toplumlarına göç etmekte bulmaktadırlar.

Ancak, yeterli nesnel ve tinsel ön hazırlıklardan yoksun olarak başlatılan böylesi göçmenlik serüvenlerinde her zaman amaçlanan sonuçlar alınmamakta, sağlanan bazı ekonomik kazanımlara karşın, çok zaman, göçmenlerin ruhsal yapılarında ve hatta kişiliklerinde önemli kimi değişikliklerin ortaya çıkmaya başladığı görülmektedir.

* * *

Böylesi bir bağlamda, milyonlarca insanı etkileyen göç olayının çeşitli yanlarının, yeniden tartışıldığı bu günlerde, göçmenlerin içinde bulundukları ***ruhsal durumların*** da gündeme getirilmesinin gerektiğini düşünüyorum.

Örneğin, göçmenlik süreci boyunca, birey-insan olarak, göçmen nasıl bir ruhsal serüven içinde yaşamaktadır?.. Kimi ekonomik, hatta kültürel kazanımlar sağlanmasına karşın, göçmen insan, bu gün tek başına kaldığı zaman, -ki, zaten o artık hemen hemen her zaman tek başına kalmaya mahkum olmuş gibidir-, ne(ler) düşünmektedir?.. Kendi kendisiyle nasıl bir hesaplaşma içindedir? Bu, ***"bireysel modernleşme"*** ya da ***"tek kişilik haçlı seferi"*** serüvenlerinin ruhsal giderleri ne durumdadır?.. Ve başkaları gibi soruları, ve bunların olası yanıtlarını birlikte tartışmanın yararlı olabileceğini düşünüyorum.

* * *

Kısacası, ***göçmenlik yaşantısının*** birazcık daha yakından anlaşılabilmesi için, ***"aynanın arka yüzünün"*** (de) görülmeye çalışılmasının gerektiği kanısındayım.

Ben, burada, göçün 30. yılı nedeniyle yapılan pek çok söyleşide tartışmaya açmaya çalıştığım bu kısa notları alırken, bizzat bir göçmen olarak, -gözümün birini aynadan ayırmamaya ve kendi duyumsadıklarımı öncelikle hesaba katmaya çalışarak-, ne kendi toplumunda ve ne de başka yerlerde ***"tutunamayan"*** (x) insanların ruhsal dünyalarından, görebildiğim kimi kısa kesitleri sergilemeyi amaçladım.

(x) Oğuz Atay, "Tutunamayanlar". Roman. Birikim Yayınları. 6. Baskı. 1990

KOPUŞLAR SÜRECİ OLARAK GÖÇ

Bizzat benim kendimin de içinde yaşayarak duyumsadığım, görüp öğrendiğim, göç olgusu ***göçmenlik yaşantısı***, her bir şeyden önce, insan yaşamının, tarihsel, zamansal, mekansal, kültürel ve insanlar arası ilişkiler bütünlüğünde, devamlılığında bir kopmalar sürecini içermektedir.

İstemli ya da zorunlu, hangi koşullar altında yapılmış olursa olsun, uzun süreli göç olayında, yaşamın sürekliliğinden, -bir daha kolayına bağlanamayan- büyük kopuşlar vardır. Ve kanımca ruhbilimsel yönden, göç olgusunun asıl belirleyici yanını bu büyük ***kopuşlar*** ve yeniden ***bağlanamayışlar*** oluşturmaktadır.

Hatta -biraz daha ileri bir yaklaşımla- bir anlamda, göç olgusu tanımıyla, arada anayurda kimi kısa süreli gidip gelmeler olsa bile, insanın, geride bıraktıklarından, neredeyse bir daha geri dönüşü ve onarımı pek de kolay olmayacak, kopuşlar süreci anlaşılmaktadır.

Göç sürecinin başlattığı bu sürekli kopuş olayında, geride bırakılan eski toplum, anayurt ile, içine girilmeye çalışılan yeni toplum arasında, belki de hiçbir zaman sağlıklı ve yeterli bir bağ, bir köprü kurulamamakta, bir bütünlük oluşturulamamaktadır.

* * *

Bu bağlamda, ünlü hekim Emil Kreapelin, daha yüzyılın başında, Münih Psikiyatri Kliniği Araştırma

Kurumu'nun, 9.11.1920 tarihli toplantısında yaptığı konuşmada, göçmenlik olgusunu bir tür ***"kökten kopma olayı"*** olarak tanımlamıştır.

Emil Kreapelin'in bu son kerte gerçekçi tanımı önemini ve güncelliğini bugüne değin korumuştur.[x]

Göçmenlerin bu görece parçalanmış, -kökten kopmuş- yaşamöykülerinin ***"önceki"*** bölümü, eski toplumda, anayurtta kalmakta, göçmenlik süreci ile başlayan ***"yeni"*** bölüm ise, yeni toplum içinde gelişmektedir. Ancak, tüm çabalara karşın, bu "önceki" ve "yeni" bölümler aralarında hemen hemen hiçbir zaman tutarlı bir bütünlük, bir süreklilik oluşamamakta, bu iki (ayrı) yaşamöyküsü, birbirlerini tamamlar ve bütünler tarzda değil, tersine birbirlerinden bağımsız ve hatta bir tür karmaşa (kaos) içinde gelişmektedirler.

İnsan ne denli isterse istesin, zorlanırsa zorlansın, belirli bir yaştan ve toplumsallaşma sürecinden sonra, doğduğu yerlerden, yakınlarından, ailesinden, içinde kişiliğinin en temel ögelerinin kalıplandığı kültür ortamından ve özellikle de anadilinden ve düşünce tarzından uzun süreler ayrı kalamamakta, bunlardan kopamamaktadır. Ayrıca, tarihini, töresini, toplumsal ve tinsel normlarını, kültürünü ve gene özellikle, dilini, düşüncesini özümleyemediği yeni toplumunda, kendi yaşamına tutarlı süreklilikler sağlayacak ilişkiler oluşturamamaktadır.

Görülebildiği kadarı ile, göçmenlik süreci içinde-

---

[x] *Çeşitli ruhbilim dallarının göç olayına ve göçmenlere bakışlarının kısa bir tarihçesine çalışmanın sonundaki notlar bölümünde biraz daha ayrıntılı değinilmiştir.*

ki yaşam, bir süreklilik oluşturmaktan çok, "önceki" ve "yeni" yaşamöyküleri içine dağılmış anı parçacıklarına ayrılmaktadır. Ve gene bu süreç içinde, göçmen insanların ruhsal enerjilerinin büyük bir bölümü, bu dağılmış anıları -çok kez eklektik bir biçimde- birbirleriyle birleştirip, hiç olmazsa, düşünce ve fantazi düzeyinde de olsa, yaşama anlamlı bir bütünlük sağlamaya harcanmaktadır.Gene bu koşullarda, olağanüstü bir çabayla, anılar ve yaşantı parçacıkları aracılığıyla, geçmiş yaşamı yakalama ve bunu, yaşanan güncele ekleme ve böylesi eklentilerden oluşturulmaya çalışılan yeni bir benlik bilinci ile, gelecek zamanlar için kimi çıkarsamalar, planlar yapma serüveni başlamaktadır.

Bu bağlamda, göçmen insanların yaşamı, benlik bilincini, yaşamöyküsünü, zamansal, mekansal, kültürel ve insanlar arası ilişkiler bütünlüğünü koruyabilmek için, bir anı toplama mücadelesine indirgenmektedir.

Tüm bu çabalara karşın, sürekli bir ruhsal örselenme içinde, çok duyarlı bir konuma gelen benlik, ortaya çıkan her bir uyarım akımıyla yeni bir bunalım dönemine girmekte; bir öncekinden de ağır geri çekilmelere zorlanmaktadır.

Dahası, göçmenlerin, yeni toplumlarına uyum sağlama yolunda yaptıkları -zorlama- çabalar, giderek onarılması hiç de kolay olmayan yeni ruhsal örselenmelere (traumalara) neden oluşturabilmektedirler.

* * *

Göçmenlik yaşantısı içinde, benlik, yaşamöyküsünün bütünlüğünü, yaşamın sürekliliğini koruya

madığı durumlarda, dağılma tehlikesiyle karşı karşıya kalabileceğini duyumsamakta; ve kimi zaman, bu ağır psiko-patolojiyi çeşitli biçimleriyle, gerçekten de yaşamaktadır.

Kuşkusuz bugün bile, özgün bir göçmenlik psiko-patalojisinden söz etmek mümkün değildir. Ancak, uzun süreli ve ağır örseleyici yaşam koşullarında, giderek süreklilik kazanan kimlik krizi durumunda, hiç de az olmayarak, ruhsal gerilim artması, bunaltı, depresyon, korku, çeşitli belirtileriyle psikosomatik tepkiler ve hatta psikozlar görülebilmektedir. Zamanla, tüm bu psiko-pataloji içinde, özellikle, depresyonlu, bunaltılı, korkulu, kuşkulu (paranoid), bir ruhsal yapının göçmen insanın kişiliğini etkilemeye başladığı izlenebilmektedir.

Genel bir çıkarsamayla göçmen insanın hemen hemen tüm yaşamı, kuşku, korku, bunaltı, depresyon ile geçmektedir. Eski toplumdan, geçmiş yaşamöyküsünden kopma, büyük bunaltılar, acılar, suçluluk duyguları ortaya çıkarırken, bilinmeyenler ile dolu yeni toplumla, hangi düzeyde olursa olsun, her bir küçük karşılaşma, her bir yeni uyarım, bu kez de bilinmeyenlere, anlaşılmayanlara, **"benden olmayanlara"** karşı duyulan büyük ve yaygın korkulara, tedirginliklere neden olmaktadır.

Yaşamın her bir yeniden düzenlenme, (re-organizasyon) çabası, ardından, kişiliğin yoğun bir dağılma, çözülme (des-organizasyon) korkusunu da birlikte üretebilmektedir. Başka türlü bir söylemeyle, kişiliğe her **yeni** boyutlar katma arayışı, kimi kez hızla, **eski** kimliği (de) yitirme korkusuna, bunalımlarına dönüşebilmektedir.

Bu durumda, tek düzeliği, gelenekseli, eskiyi aş-

ma istemi, aynı an'da **"yaşarken ölme"** korkularını, her yeni iletişim kanalları açma arayışları, bu kez, eskilerini de yitirme bunalımlarını birlikte geliştirebilmektedir.

Tek cümlede toparlamaya çalışırsak, göç olayı, her an yeniden ve yeniden tekrarlanan kopuşlar ve çok kez bir daha kurulamayan yeni bağlantılar karmaşası içinde bir tür **Sisyphos yaşantısına** dönüşmektedir.

Sisyphos: *Antik Grek tanrılarına başkaldırdığı gerekçesiyle, yaşamı boyu, büyük bir kaya parçasını, bir tepeye çıkarmaya mahkum edilmiştir. Sisyphos, kaya parçasını tam tepeye ulaştırmak üzereyken gizil bir güç, görünmeyen bir el, kayayı yeniden aşağıya yuvarlamakta ve Sisyphos, onu tekrar tepeye çıkarmak zorunda kalmakta ve yaşamı böylesi bir boşuna çaba içinde sürüp gitmektedir.*

GÖÇMENLİK YAŞANTISININ ÖRSELEYİCİ NİTELİĞİ

Örseleme (trauma), Antik Grekçe'de, yara, yaralama anlamına gelmektedir. Hekimlik söyleminde, genel olarak, bir nesnenin ya da bir şeyin etkisiyle, bedende yapılmış, yapısal, dokusal (makroskopik ve/veya mikroskopik) hasar ve yaralanmaları tanımlamak amacıyla kullanılmıştır.

Ancak, ruhbilimlerinde, olaya daha değişik bir bağlamda yaklaşılmış ve örseleme tanımıyla, bireyin ruhsal dengesini, ruhsal harmonisini bozan uyarımlar, olumsuz yaşantılar anlatılmak istenmiştir.

Bu arada, özellikle, psikanaliz eğilimli ruhbilimciler, benliğin, (benlik bilincinin), kolayca algılayıp, değerlendirip uygun yanıtlar veremeyeceği uyarımların etkisindeki yaşantıları bir tür ruhsal örselenme durumu olarak tanımlamışlardır.

Freud (1920) ruhsal örseleme durumunu, insanın ruhsal savunma gücünü aşan ve benlik fonksiyonlarını sürekli bozan dış uyarımlar akını olarak belirtmiştir.

Böylesi bir durumda, benlik, tüm olanakları, savunma yöntemleriyle kendisini sürekli örseleyen bu uyarımları önlemeye, hiç olmazsa yansızlaştırıp (nötralize edip) dengelemeye çalışır; ancak, bu durumda bile her türlü savunma yöntemine, önlemine karşın, hiç olmazsa gelip geçici ruhsal tepkilerin, şikayetlerin ortaya çıkması önlenememektedir çok kez. Ayrıca, örselenmenin süreklilik kazanması durumunda, benliği derinden sarsan kimi kişilik değişiklikleri bile sözkonusu olabilmektedir.

Freud, daha yüzyılın başında, çocuğun sevdiği annesinden ve diğer yakın nesnelerden ayrılma durumunun son kerte örseleyici niteliğinin önemini ve olası etkilerini vurgulamış ve ***"traumatik nevrozlar"*** gibi, daha sonraki yaşlarda ortaya çıkan pek çok ruhsal rahatsızlık, dengesizlik durumlarının öznedenlerinden birinin, böylesi, çocukluk dönemi ayrılmalar (kopmalar) ile koşullu ruhsal örselenmeler olduğunu savunmuştur.

Günümüz ruhbilim öğretilerinde, ruh sağlığı bozukluklarının, özellikle de nevroz ve hatta psikozların ortaya çıkışlarında bu ilk ***"ayrılmaların"*** , ilk ***"kopuşların"*** örseleyici etkisi çok önemsenmektedir. Ayrıca, psikanaliz yazınında, doğal doğum olayı bile, çocuğun, annesinden, ana-rahminden ayrılışı, ilk büyük kopuş ve ilk büyük örseleniş (Urtrauma) olarak sıklıkla ve önemle vurgulanmıştır.

* * *

Tüm örseleyici yaşantıların ve uyarımların, geçici ya da kalıcı, az ya da çok ruhsal huzursuzluklar, tedirginlikler, bunalım ve korkular oluşturabildikleri hep bilinmektedir. Kimi zaman, ruhsal yapıdaki kısa ya da uzun süreli bir dengesizlik, bir bocalama döneminden sonra, gerekli harmoni yeniden sağlanabilmektedir. Ancak, örseleyici nitelikteki uyarımların etkileri kimi kez oldukça büyük olabilmekte, benlik, bu alışa-gelinmişin ötesinde ve denetim altında tutamayacağı uyarımları dengelemekte zorluk çekmekte ve sonuçta, de-personalizasyon, de-realizasyon ve hatta ruhsal kollaps da denebilen, çeşitli düzeylerde ruhsal sağlık bozuklukları ortaya çıkabilmektedir.

Böylesi tepkiler ve belirtiler, genel olarak, bireyin

yaşamöyküsüne, içedönük veya dışadönük kişilik özelliklerine (Jung), örselenmelere karşı olan ön hazırlıklarına, ayrıca bu örseleyici uyarımların gücüne, sürekliliğine, beklenmedik an'larda ortaya çıkışlarına, bireyin bunlara karşı bir tepki ortaya koyabilme olanağının varlığı, ve başkaları gibi etkenlere bağlı olabilmektedir.

Ayrıca, özellikle, görece hafif örseleyici uyarımların tekrarları, ruhsal yapıda belli bir birikime (summation) ve bu birikimlerin belli bir kuluçka döneminden sonra da, (artık) giderek süreklilik kazanmış (kronikleşmiş) örselenmiş ruhsal sağlık bozukluğu belirtilerine neden olabilmektedir.

Kuşkusuz, süreklilik kazanmış örselenme durumlarında, ortaya çıkan ruhsal belirtiler çok daha kalıcı özellikler göstermeye başlamakta, hatta, insanlarda kimi davranış alışkanlıkları oluşturabilmekte ve bu alışkanlıklar da, giderek kimi kişilik değişiklikleri için uygun zeminler hazırlayabilmektedirler.

* * *

İstemli ya da -politik göçmenlerde olduğu gibi- zorunlu göçmenlik yaşamı, genelde tek bir olaya ya da kısa bir zaman dilimine sığan yalıtlanmış (isole) bir olgu değildir. Göç olgusunun örseleyici etkisi uzun ve hatta çok kez yaşam boyu süren bir döneme yayılabilmektedir.

Başlangıçta, insanın kendi toplumundan ayrılışının, kopuşunun örseleyici ve hatta, -kimi zaman ve kimi kişiliklerde- ciddi ruhsal şok durumları ortaya çıkabilecek biçimlerde geliştiği gözlenmektedir.

Burada, söylemek istediklerime biraz daha so-

mutluk kazandırabilir düşüncesiyle, kendimin ilk yurtdışına çıkış deneyiminde bizzat yaşadığım ***kopuş*** olgusunun yarattığı ruhsal durumu biraz ayrıntılı anlatmak istiyorum.

Öncelikle, her bir türlü olanağımız bulunmasına karşın, ülkemden ilk ayrılış denemesini neden tren yolu ile yapmak istediğimde ısrar edişimin gizini uzun yıllar ya hiç düşünmemiş ya da düşündüğüm halde açıklayamamıştım. Kısa ve rahat bir yolculuk sağlayan uçak yerine, oldukça uzun ve gerçekten de çok rahatsız olmasına karşın neden tren yolculuğunu yeğlemiştim? Bilemiyordum.

Bugünlerde, bunu biraz daha açık görebildiğimi düşünüyorum. Gerçekten, ben ülkemden ayrılmak istemiyordum. Uzman hekimlik gibi çok uygun ve çekici koşullarda bile olsa, başka bir yabancı ülkede çalışmak, benim gibi, içinde yaşadığı topluma, kültüre ve hele İstanbul'a çok bağlı ve görece içedönük bir kişiliğe, çok zor geliyordu. Bunun için de, dış dünyaya açılım olanakları sağlayan yurtdışındaki çalışmayı istememe karşın, bir kez de, herkesten ayrıldıktan, vedalaştıktan sonra, tek başıma düşünmek, tek başıma karar verebilmek için, ***kopuş sürecini*** uzatmak istiyordum büyük bir olasılıkla. Ancak, tüm içtenliğimle söylemem gerekirse, içinde bulunduğum yoğun heyecan ortamında bu durumun en küçük bir ayırdına varmış değildim o zamanlar. Ama, kanımca, gizliden gizliye, böylesi bir neden ağır basıyordu tren yolculuğunu seçmekteki ısrarımda... Tren görece uzun bir zaman dilimi içinde beni ülkemden ayıracak ve bu süre içinde ben de görece bir yalnızlık içinde son bir kez daha hesaplaşacaktım kendi kendimle... Ve tam da beklediğim gibi oldu. Trenin Sirkeci'den hareketinden itibaren

bende tedirginlik, bunalım, depresyon, huzursuzluk ve yaygın korkular ortaya çıktı. Yoğun bir suçluluk duygusu yaşamaya başladım. Tren daha Türkiye sınırlarını terk etmeden başlayan bulantı, kusma ve ishalin ardı arkası kesilmedi. Benim için çok önemli olan bu büyük ***kopuşu***, örseleyici yaşantıyı tek başıma üstlenemeyeceğimi anladım. Çalışacağım kliniğin bulunduğu Almanya'nın Kuzeyindeki Oldenburg kentine kadar gidemeden yarı yolda, Hannover'de trenden indim ve hemen tekrar Münih üzerinden İstanbul'a geri dönme kararı verdim.

İstanbul-Münih-Hannover gidiş dönüş tren yolculuğu süresince, 40-50 saatlik bir zaman dilimi içinde, panik tarzı bir huzursuzluk, bunaltı, suçluluk duygusu yaşadım; ve gene bu süre içinde en azından 5 kilo kaybettiğimi gördüm. Yolculuk boyu süren bulantı, kusma ve ishal ancak İstanbul'a geri döndüğüm an tümüyle geçti. Gene aynı an'da anlatılması olanaksız ruhsal bir dinginliğe kavuştum...

Yurtdışına hekim olarak çalışmaya gidişin yeni bir denemesini -ilk başarısızlıktan- ancak altı ay kadar sonra, (ve oldukça çekici tekliflerin uzantısında) bir kez daha tekrarlama gücünü kendimde buldum. Gene tren yolculuğunu istedim; ancak bu kez Semra ve Doğu ile birlikte yola çıktık. Benim için gene çok zorlu bir yolculuk olduğunu vurgulamam gerekir. Fakat, bu kez onların yardımıyla ***"yeni"*** kliniğimde çalışmaya başlayabildim. Gene de, iki yıl boyunca her an geri dönebilme durumumuzu gözönüne alıp bavullarımızı hemen hemen hiç açmadan sürekli hazır tuttuk. Daha en ilk günlerden başlayan, huzursuzluk, bunaltı ve depresyonun kimi artma ve azalmalarla bugüne değin devam ettiğini söylemek isterim.

Göçmenlerin yeni toplumla ilk karşılaşmaları ilk temasları da ayrıca belirleyici örseleyici uyarımlar, örseleyeci yaşantılar dalgasının başlamasına neden olabilmektedir.

Bilinmezlikler ile dolu yeni toplum, hemen hemen her zaman büyük bir ruhsal gerginlik, korku ve bunalımlar kaynağı oluşturmaktadır. Tedirginlikler ve korkular sonucu oluşan sürekli ruhsal gerginlikler, giderek tüm benliği aşırı duyarlı, kuşkulu (paranoid) bir konuma getirebilmekte ve sonunda olumsuz bir kısır döngünün içine girilmektedir.

Benlik, başlangıçta, tüm olanaklarıyla kendisinin kolayca algılayıp, özümleyip yanıtlayamayacağı bu yeni ve yabancı uyarımları uzaklaştırmaya, hiç olmazsa, görece zararsız kılmaya çalışmakta; ancak, böylesi çabalar bir süre başarılı olsalar bile, ardından, çok kez, acılı bir tedirginlik ve depresyonlu korkular dönemi başlamaktadır.

Gene bu dönemlerde, benlik fonksiyonları, -bir uyarı niteliğinde- yaygın ya da lokalize korku belirtileri gösterebilmektedir. Korku duyumu, ayrıca, uykusuzluklar ve/veya psikosomatik tepkiler biçiminde de kendisini dışa vurabilmektedir.

Özellikle politik göçmenlerde başlangıçta, insanın, kendisini terkedilmiş duyumsamasının getirdiği acılı tedirginlik, ayrıca kendisinin de ülkesini ve yakınlarını terketmiş olmasının koşulladığı suçluluk duygularına eklenebilmektedir.

Böylesi -terketmiş ve terkedilmiş- olmanın getirdiği suçluluk duyguları, politik göçmenlerin sürekli olarak hesaplaşmak zorunda kaldıkları en temel ruhsal sorunlardan birini oluşturmaktadır.

Ülkesinden, yakınlarından ve bir anlamda, bireyin tüm benliğini koruyanlardan ayrılması, bunları terk etmesi ve yeni bir toplum, yeni insan ilişkileri ve özellikle de, yeni bir dil ile karşılaşması, benlik bilincinin gücünün ileri ölçülerde zorlanmasına ve hatta kimi zaman benlik bilincinin yetmezliğe girmesine neden olabilmektedir.

Bu durumda, benlik bilinci, zaman zaman ya da sürekli olarak, varlığının kesin sınırlarını koruyamamakta, kendisini bir yitirip bir bulma konumuna girebilmekte; oldukça sıkça, dağılma, çözülme korkuları ortaya çıkabilmektedir.

Bir kez daha anımsatmak gerekirse, bu tür örselenmiş ruhsal durumların daha ileri bir bunalım içine girmesini, öncelikle kişiliğin gelişimi, çocukluğun evrimi, ana-baba ilişkilerinin özellikleri, birincil ve ikincil toplumsallaşma durumları gibi kişiye bağlı ***"iç"*** özellikler ile yeni gelinen toplumda karşılaşılan yeni çalışma ve yaşam koşulları çevre ilişkileri vb. gibi ***"dış"*** etkenler belirleyebilmektedir.

Ayrıca, ülkede bırakılan yakınların, ailelerin, politik arkadaşların, göçmen insana karşı itici veya destekleyici ya da baskı yapıcı tavırları, sağlıklı veya hasta, ekonomik gönenç ya da yoksul konumda olmaları, politik yönden bir tehlike veya güvence içinde bulunmaları, vb. gibi durumlar, göçmenlik yaşantısını kolaylaştıran ya da zorlaştıran önemli nedenleri oluşturmaktadır.

Göçmenlerin yabancı ülkelere ilk geliş yaşantısının, ilk karşılanışın örseleyici ya da koruyucu etkisinin ne denli önemli olduğu hep bilinmektedir.

Özellikle politik göçmenlere, arkadaşlarının, ak-

rabalarının, bir politik grubun ve/veya kiliseler, insan hakları barış dernekleri vb. gibi yardım kurumlarının göçmenlere ilk günlerde sahip çıkmasının, onları yalnız bırakmamasının, göçmen insanın ruh sağlığını koruyucu yanı çok önemli olmakta, yaşanan bu ***"korkunç değişimin"*** tahripkâr etkisini görece yumuşatmaktadır.

Ayrıca, görebildiğimiz kadarı ile, bu ilk karşılayıcı kişi ya da grubun, kadın olması -ya da çoğunluğunu kadınların oluşturması- koruyucu ana arkitipine uygun olması (Jung) durumunda, bu geçiş süreci çok daha yumuşak ve kazasız belasız atlatılmaktadır.

Öğrenebildiğim kadarı ile, Batı ülkelerindeki çeşitli sağlık, toplumsal yardım kurumlarında, barış, insan hakları, kilise, vb. gibi kuruluşlarda çalışanlar bu durumu oldukça yakından bilmekte ve özellikle politik göçmenlerin (sürgünlerin) bu ilk dönemlerinde, onlara gerçekten yaşamsal değeri olan bu ilk önemli destekleyici yardımlarda bulunmaya çalışmaktadırlar.

Politik göçmenin, yaşadığı bu kopuşun, terk-edişin ve terk-edilişin getirdiği suçluluk duygusu bu koşullarda görece kolay atlatılmakta, dahası, (kişiliğin daha önceden, işkence gibi, ağır şiddet yöntemleriyle ileri derecelerde örselenmemesi durumunda), her şeye karşın böylesi bir ***"benimsenmenin"*** etkisinin sonraki dönemlerde ortaya çıkması olası çeşitli ruh sağlığı bozukluklarının ertelenmesini belirleyebilecek ölçülerde etkilediği görülmektedir.

Özetle, göçmenlik yaşamı boyunca insanın varlı-

ğı, zamansal, mekansal, kültürel, insanlar arası ilişkiler yönünden değişmekte, eski bağlarından koparken, yeni bağlantıları, ya çok zor, yavaş ve uzun bir süreç içinde kurulmakta, ya da -genelde görüldüğü gibi- hiçbir zaman yeterince olgunlaşamamaktadır.

Göçmenlik yaşamı, genelde sürekli bir ruhsal örselenmeyi bir anlamda kendi özünde taşımaktadır. Bu yaşantı, her zaman bilinçli olarak algılanmasa, duyumsanmasa bile, giderek yeni bir kişilik tipi ortaya koyabilecek ölçüde, ruhsal yapıyı etkileyebilmekte, değiştirebilmektedir.

GÖÇMENLİK YAŞANTISINDA DİL VE DÜŞÜNCE SORUNU

Wittgenstein'in ***"dilimin sınırları, dünyamın sınırlarıdır"*** tanımlamasının bir doğrulaması niteliğinde, **dil** ve **düşünce**, göçmen yaşamının en önemli sorunlarından birini ve belki de birincisini oluşturmaktadır.

Bir anlamda, göçmen, her bir şeyden önce, dilini, düşüncesini değiştirmek zorunda kalan ve kendisinin bilmediği ve belki de, hiçbir zaman da tam olarak bilemeyeceği, yabancı bir dilin konuşulduğu ve yabancı bir düşüncenin geçerli olduğu, bir toplumda yaşamak zorunda kalan insan demektir.

Burada, dil'in, sözcükler, kavramlar, işaretler sistemleri oluşturmaktan öte bir şey, bir yaşam tarzı, tüm tarihsel, politik, kültürel gelişmelerin bir ürünü olduğunun unutulmaması gerekir. Dil, çok uzun bir zamansal, mekansal, kültürel süreç içinde ortaya çıkmış ve sürekli değişim halinde olan organik bir yapı, bir tür dünya görüşü oluşturmaktadır.

Vygotsky'e göre, dil ile düşünce arasında ayrılmaz bir bütünlük vardır; dil, sözcüklerin, düşünmenin ve konuşmanın, sözlü düşünce halinde birleştiği yerdir. Burada, ayrıca, her sözcüğün bir genelleme ve her genellemenin de düşüncenin sözlü eylemi olduğunu bir kez daha vurgulamak gerekir. Örneğin, çocuklar bazı sözcükler ve kavramlar ile kimi düşünceler ileri sürseler bile bu düşünceler çocuklara özgün düşünceler olmaktan ileriye gidemezler. Bu durum, çocukların bu sözcükleri yanlış kullanmalarından değil, sözcük anlamlarının çocuklarda

yeterince olgunlaşmamasından ileri gelir. [√ygotsky]

Ve tam da bu noktada, konumları çocuklarınkine çok benzeyen göçmenler, hiçbir zaman erginleşme olanağı bulamadan çocukça yaşamaya mahkum olmuş yetişkin insan konumundadırlar. Çünkü göçmenlik yaşantısında dil ve düşünce sorunu içine girilen yeni toplumun dilini, salt birkaç yüz kelimelik sözcük hazinesini geliştirmek ve kimi dilbilim kurallarını öğrenmekten öte bir şeydir.

Bu bağlamda ve gene Vygotsky'nin tanımlamasıyla, konuşma ve düşünce arasındaki ilişki ve bağlantı, düşünce ve konuşma arasındaki evrim süreci içinde ortaya çıkmaktadır, düşünceden sözcüğe ve sözcükten düşünceye durmadan gidip gelen bir devinim bulunmakta ve sözcükler, düşünceleri salt geliştirmekle kalmayıp onlara varlık kazandırmaktadırlar.

İnsana gerçek kimliğini, kişiliğini veren, her bir sözcüğe, vurguya, gerekli duygu yoğunluğunu emdiren, sözcüklerin gerçek özgür-ağırlıklarını belirleyen şey dilin iç ritmi, iç melodisidir.

Dil'in bu iç melodisi ise ancak (ya da çok kez) yaşamın en ilk yıllarında çocuk-ana ilişkisi içinde öğrenilmeye başlanmaktadır.

Çocuk, gelişmesinin daha ilk haftalarında, memenin biçimi, sütün tadı, kokusu ve diğer özellikleri gibi, annesinin sesini, dilini tanımaya başlar. Çocuğun ilk ana sütünü emmeye başladığı günlerde oluşan bu karşılıklı ilişki içinde sözcüklerin, dilin iç ritmi, iç müziği, özcesi ***"dilin dili"*** anneden öğrenilmeye başlanır.

Çocuğun ilk toplumsallaşmasının başlangıcı, ilk sözcüklerin öğrenilmesi bir anlamda ninniler aracılığı üzerinden başlar ve gelişir. Başka türlü bir söylemeyle, bir dil, hemen hemen her zaman, ana-çocuk ilişkisi içinde dinlenen ninniler ile başlayan bir süreç içinde gerçekten özümlenerek öğrenilir. Bu nedenle de, bir toplumun en önemli kültür birikimlerinden birinin ninniler ya da bu ilk ana-çocuk söyleşileri, masalları olduğunu söyleyenlere hak vermek gerekir.

Ayrıntılarıyla özümlenen ninnilerin iç ritmi, annenin bu ilk konuşmaları çocuğu huzura, güvene, bütünsel harmoniye ulaştırır; haz verir.

Hepimizin kendi yaşamlarımızdan da anımsayabileceğimiz gibi, ninnilerde biraz sertçe söylenen bir hece, bir vurgu, çocukta büyük kaygılara neden olabilir; korkuyla gözler açılır, huzursuzluk ortaya çıkabilir. Bunun tersi durumunda, ruhsal bir dinginlik ve güven içinde, haz dolu bir uyku başlayabilir.

* * *

Bir dilin bu iç yapısı öğrenilmeden o dili konuşan toplumun kültür ortamına karışmak, o kültür ortamında yaşayanlar gibi düşünmek ve konuşmak pek kolay değildir. Hatta olanaksızdır. Çünkü, gene Vygotsky'nin vurguladığı gibi, düşünce ve sözcükler arasındaki ilişki yaşayan bir süreçtir; düşünce, sözcükler aracılığı ile dünyaya gelir. Düşünceden yoksun sözcük ölü doğmuş demektir. Tersi durumda, sözcüklerle cisimlendirilmeyen bir düşünce de gölgeden ibaret kalır. Ancak, bunlar arasındaki bağlantı önceden oluşmuş ve değişmez bir bağlantı değildir; gelişmeler süreci içinde ortaya çıkar ve kendi-

si de evrim geçirir; bu nedenle de, sözcükler yalnızca, düşüncenin gelişmesinde değil, bir bütün olarak bilincin tarihsel büyümesinde de merkezi bir rol oynarlar; böylesi bir bağlamda, her bir sözcük, insan bilincinin bir mikrokozmozudur. [*Vygotsky*]

Ayrıca, her bir sözcüğün, kavramın gelişmesinde, hem o toplumun tarihinin genel ve hem de çocukana ilişkisinde gelişmeye başlayan benlik bilincinin, bireyin, bir özel tarihi vardır. Bu çok özgün, gizemli, genel ve özel kültürel birikim, benliğin, benlik bilincinin en temel yapı taşlarını, tarihini oluşturur.

Bir göçmenin içine yeni girdiği toplumun, kültür ortamının dilinin bu iç melodisini, genel ve bireylere özgün gizemli tarihini bilmesine ve anlamasına, çok özel koşullar dışında, pek olanak yoktur. Ancak, bunları bilmeden de, bir yabancının, o toplumun içine karışması ve hele entellektüel düzeyde ilişkiler kurması, pek de olası değildir. Hatta, göçmenlik süreci uzayıp yeni toplumun dili ve kültürü biraz daha yakından tanındıkça, çok çelişkili bir şaşkınlık içinde, insan, aradan geçen bu kadar zamana ve çabaya karşın, yeni toplumun kültürel ve ruhsal dünyasından ne denli uzakta yaşadığını, o toplumun insanlarıyla derinlemesine bir dialog kurabilecek hemen hemen hiçbir olanağının, iletişim kanalının bulunmadığını anlamaya başlamaktadır. Kanımca, bugünlerde, özellikle (de) entellektüel düzeyi yüksek göçmenlerde görülmeye başlayan yaygın bunaltı ve hatta depresyonların önemli nedenlerinden birini bu paradoksun anlaşılmaya başlanmasında aramak olasıdır.

Derinlemesine duygu ve bilgi yüklü tartışma, diyalog, her zaman katılanların konu hakkında, kısal-

tılmış biçimde konuşmalarına ve belli koşullarda sırf yüklemlerden oluşan tümceler kullanılmasına olanak verecek kadar bilgi sahibi olmalarını gerektirir. Bunun için, **Dostoyevski**'nin **"Bir Yazarın Günlüğü"** adlı yapıtındaki sarhoşlar arasında bir tek sözcük üzerine yapılabilen bir tartışmayı örnekleyebiliriz:

Bir pazar gecesi tesadüfen altı sarhoş genç işçiden oluşan bir grubun on beş adım kadar ötesinde yürürken, birdenbire tüm düşüncelerin, duyguların, hatta bir akıl yürütme zincirinin bütününün o tek isimle, üstelik de son derece kısa olan o isimle dile getirilebileceğinin farkına vardım. Genç adamlardan biri, üzerinde konuşmakta oldukları şey her ne ise, onun hakkında beslediği sonsuz horgörüyü ifade etmek için, bu ismi haşin ve şiddetli bir biçimde söyledi. Bir diğeri aynı ismi kullanarak onu yanıtladı, -ama tamamen farklı bir ton ve anlamla- birincisinin gösterdiği olumsuz tutumun haklılığından kuşku duyarak. Bir üçüncüsü birdenbire birinciye öfkelenerek zorla konuşmaya girdi, heyecanla aynı ismi -bu kez ağza alınmayacak bir küfür yerine- bağırarak söyledi. Üçüncüye kızan ikinci adam, bu noktada tekrar işe karıştı; "Ne diye bu işe burnunu sokuyorsun? Biz sakin sakin tartışıyorduk, sen ise gelip küfür etmeye başlıyorsun" anlamına gelecek biçimde onu tuttu. Ve bu düşüncenin tümünü tek bir sözcükle, aynı muhterem sözcükle ifade etti; bunun yanısıra bir de elini kaldırıp üçüncü adamın omuzuna koydu. Tam bu sırada bir dördüncüsü, o ana kadar hiç sesini çıkarmamış olan en gençleri, herhalde başlangıçta tartışmanın çıkmasına neden olan soruna aniden bir çözüm bulmuştu ki, keyiften kendinden geçerek elini kaldırdı

ve bağırdı... Ne dersiniz, eureka ya da buldum diye mi? Hayır, ne eureka, ne de buldum diye; o da burada basılması uygun düşmeyen aynı ismi, o tek bir sözcüğü, yalnızca o sözcüğü yineledi, ama kendinden geçerek bir sevinç çığlığı halinde. Anlaşılan sesi fazla yüksek çıktı ki, bu, en yaşlıları olan altıncı adamın hoşuna gitmedi, asık suratlı bu adam, ötekinin çocukça neşesini kısa keserek ona döndü, somurtkan ve öğüt verici tarzda tok bir sesle... evet, evet aynı ismi, hanımların yanında söylenmesi yasak olan, ama bu kez açıkça "Ne diye sesin kısılacak kadar acı acı bağırıyorsun" anlamına gelen aynı sözcüğü yineledi. Böylece başka tek bir sözcük bile kullanmadan o çok sevdikleri tek sözcüğü sırayla altı kez tekrarladılar ve birbirlerinin ne dediğini gayet iyi anladılar. *[Dostoyevski **Bir Yazarın Günlüğü**, 1873]*

Burada bir sözcüğün söyleniş biçimi, o sözcüğün hangi psikolojik bağlam içinde anlaşılması gerektiğini açığa vurmaktadır. Dostoyevski'nin öyküsünde, bu, ilk durumda hor gören bir yadsıma, bir diğerinde kuşku, üçüncüsünde ise kızgınlıktır...[*Vygotsky*]

* * *

Böylesine yaşamsal önemi olan bir ruhsal-kültürel birikimi edinme olanağı bulamayan bir göçmenin yeni toplumun kültürel, tinsel birikimleriyle her bir karşılaşması, yoğun bir benlik bilinci krizine, bir kimlik bunalımına dönüşmekte ve giderek, tüm benliğin sürekli olarak tehdit altında olduğu sanısı güç kazanmaya başlamaktadır.

Yeni toplumda kullanılan tüm sözcükler, kavramlar, dilbilim kuralları eksiksiz anlaşılsa bile, her tartışma ve diyalog boyunca göçmen insan, kendisinin yabancısı olduğu bir kültür ortamı, bir dil, bir

toplum içinde bulunduğunu ve kendisinin nesnel kültürel ve tinsel birikimlerinin bu ortamdan ne denli uzak ve yabancı olduğunu görmekte, yaşamaktadır.

Bu durumda, ayrı kültürel dokulardan oluşmuş insanların aralarındaki ilişkiler, genellikle günlük işleri yapmaya yönelik karşılıklı konuşmalardan öteye gidememekte, düşünce ve duygu değiş-tokuşuna olanak verecek ortak bir payda oluşamamaktadır. *[x]*

* * *

İnsan salt bilmediği ortamlarda ve tanımadığı yabancı insanlar arasında tedirginlik duymaz. Ayrıntılarına kadar anlaşılamayan, kavranamayan, tarihsel ve politik evrimi yeterince bilinmeyen sözcükler, kavramlar karşısında da insanda tedirginlik, benlik bilinci bunalımı, korku, huzursuzluk, güvensizlik duygusu ortaya çıkabilir. Bu durumda, dış dünyayı, realiteyi anlayamamaktan kaynaklanan yoğun bir ruhsal karmaşa ve hatta bilinç bulanıklığı yaşanmaya başlanabilir.

Kuşkusuz, burada vurgulanmak istenen, iki kişi-

---

[x] Özellikle, psikanaliz oryantasyonlu ruhbilimciler, göçmenlerin, yeni ülkelerinin dillerini öğrenmelerine karşı gösterdikleri tavırları ilgiyle irdeleyegelmişlerdir. Toplanan kimi verilerden yapılabilen varsayımlar şöyle özetlenebilir [Grinbeng] :

Kimi göçmenler, içine girdikleri yeni göçmenlik koşullarından çok korkmakta ve bu panik türü korkunun etkisinden bir an önce kurtulabilmek için, çok hızlı bir biçimde ve kısa bir zaman dilimi içinde yeni dili hızla öğrenmektedirler.

Bazı göçmenlerde ise, anayurttan kopuş süreci tamamlanmamakta, insanın -asıl- duygularını ve düşüncelerini anlatabileceği tek özgün dilin anadil olduğu saplantısı ve anadili ve kültürünü terk etmiş olmanın getirdiği suçluluk duygusu bir türlü aşılamamakta ve sonunda, bunlarda, yeni dili öğrenmeye karşı bilinçdışı büyük bir direnç ortaya çıkmaktadır.

nin karşılıklı konuşup anlaşmasının ötesinde, yeni toplumdaki tüm iletişim ağlarının kullandığı dilin, sözcüklerin, kavramların yeterince ve olanca ayrıntılarıyla anlaşılıp anlaşılmamasıdır...

İnsan, bu durumda, ana-babasının konuşmalarını tümüyle ve iç, gizil duygu yükleriyle anlayamayan çocuğun içinde bulunduğu güvensiz, ikircimli, korkulu konumlara düşmektedir.

Bu koşullarda, göçmen insan, içine girdiği yeni toplum tarafından yoğun bir gözetim ve eleştiri altında olduğunu sezinlemekte ve buna tepki olarak, ağır bir yabancılık duyumsamakta ve giderek, kuşkulu (paronoid) konumlara girmektedir.

Burada daha en baştan ve belki bir yaşam boyu sürecek, bir ayrımın ve çok sınırlı gergin bir ***yaşam alanı daralmasının*** bulunduğu görülür.

Ve gene, bu çok sınırlı ve gergin yaşam alanının, aynı zamanda çok sınırlı bir düşünme, dış dünyayı ve bizzat kendi kendisini tanıma, anlama, kavrama zorluğunu içerdiği de anlaşılır.

Ve salt bu tür belirlemeler ve yaşantılar bile, ortalama bir benlik bilinci gücüne sahip insanda, korkulu, güvencesiz, depresif, kuşkulu, öfkeli bir kişiliğin ortaya çıkmasına yeterli potansiyel bir zemin hazırlayabilmektedir.

* * *

Göçmenlerin içinde yaşamaya başladıkları yeni toplumun dilini ve düşünme tarzını öğrenmelerinde karşılaştıkları bir diğer önemli sorun, göç edilen toplumun dilinde kullanılan pek çok önemli kavra-

mın, çok kez göçmenlerin geldiği toplumun kültüründe hiç bilinmemesi, kullanılmaması ve böylesi önemli kavramlar üzerine dayandırılan düşüncenin, tarihsel, toplumsal bunalımları yaşanmadan, politik mücadelesi yapılmadan, hemen hemen salt çeviri yoluyla başka kültürlerden edinilmiş bilgilere dayalı olmasında düğümlenmektedir.

Örneğin, özgürlük, bireysellik ya da birey vicdanı, vb. böylesi kavramlardandır. Batı toplumlarının günlük yaşamında çok kullanılan, özgürlük, bireysellik, birey vicdanı gibi kavramların toplumsal, politik mücadele tarihi Antik Grek toplumlarına kadar uzanır. Homeros'un Odysseus'u -biraz fazla kurnaz olmasına karşın- tarihin ilk '***birey***'lerindendir. Sokrates ise yaşamı pahasına -hem de devlete karşı- birey vicdanını ilk savunan birey-insandır. [*Horkheimer*] Batı toplumlarında bireysel özgürlükler çoğaldıkça konuşulan dillerdeki özgürlük kavramlarının içeriği de zenginleşmiş, toplumun günlük düşün ve pratik yaşamına girmiştir.

Oysa, özellikle Asyatik kökenli "durgun" kültürlerden gelmiş, felsefi düşünceyle tanışmamış, daha bireyselleşme sürecini tamamlamamış, kendisini -tanrıdan, devletten, topraktan ve toplumun diğer üyelerinden- ayrı, yalnız ve tek başına bir birey olarak duyumsamamış, böylesi bir özerk ben-bilincini ve vicdanını geliştirememiş (ya da bu gelişmenin daha çok başlarında olan) insanların bu tür kavramları öğrenebilmeleri ve günlük yaşamlarına uygulayabilmeleri oldukça zor olmaktadır.

Bu koşullarda, -iyinin ve kötünün ötesinde- bu çok farklı tarihsel gelişme düzeyleri gösteren toplumların -kültürlerin- insanlarının birbirleriyle kar-

şılaşması durumunda, kullanılan sözcüklerin, kavramların sözlük karşılıkları bilinse bile, bunlara uygun davranmakta, yaşamakta ve düşünmekte büyük zorluklar ortaya çıkabilmektedir.

Bu koşullar içinde yaşanan ve giderek süreklilik kazanan olumsuz ruhsal durumunu dengeleyebilmek için göçmen insan, zorunlu bir savunma yöntemi olarak, ***iç konuşma*** yolunu seçmektedir. Burada, insan, kendi kendisinin oluşturduğu düşsel, fanteziler dünyasında, ***"kendi içinde derinleşen"*** bir yeni ***"iç göç"*** durumu gerçekleştirmeye çalışmaktadır.

Kuşkusuz, burada, günlük yaşama yansımayan, eyleme dönüşmeyen fantezilerin giderek hezeyanlaşması, sanrılaşması riski sürekli yaşanmakta; ancak, benlik, böylesine bir ***"iç kıvrılma"*** ile olası pek çok örseleyici uyarımlardan da kendisini korumaya çalışmaktadır. Ancak, göçmenlik sürecinin başlangıç dönemlerinde gerekli bir savunma yöntemi olabilen bu iç konuşma, zaman içinde alışkanlık halini almakta ve bu yoldan da yeni bir kişilik değişiminin oluşmasında önemli bir rol oynamaktadır.

Burada, bizzat yaşadığım bir iç konuşma süreci içinde ortaya çıkan çok kısa süreli bir tür de-personalizasyon durumunu yansıtmak istiyorum.

1991 yılının, Nisan ayının bir cuma günü akşam-üstü, oturduğum kentin en kalabalık caddesinde, bir yandan bir yerlere yetişmek için hızlı adımlarla yürüyordum... Bir yandan da, bende (de) artık alışkanlık haline gelen bir iç konuşma ile kendi içimde derinleşmiş, bulunduğum ortamdan uzakta bir yerlerde yaşıyordum...

Gerçekten de son zamanlarda çok kez olduğu gi-

bi, dışımdaki renkli kalabalıktan, canlı reel dünyadan, çevremden gelip geçen insanlardan çok, kendi iç dünyamda bir yerlerde, birileriyle konuşuyordum...

Birden, bir küçük kalabalık içinden, eski tanış yaşlıca bir Alman kadını çıktı karşıma ve en doğal ve alışılmış biçimiyle "iyi akşamlar" diye selamladı beni...

Ben de, birden ve hiç beklenmedik bir an'da yanıtlamak zorunda kalmıştım bu dostça selamlamayı. İlk kez aceleyle başımla bir selamlama işareti yaptım. Ancak ardından sözlü olarak da bir şeyler söylememin gerekli olduğunun ayırdına vardım...

Ancak, o zaman, bu çok kısa süren zaman dilimi içinde, insanların böylesine sesli, sözlü konuşma işlevlerini nasıl yaptıklarını anımsayamadım; insanlar nasıl oluyor da, sesli işaretler verebiliyorlar, nasıl konuşuyorlar, ses çıkarabiliyorlar, bilemedim; hatta böyle bir şeyin olabileceği bile kuşkulu geldi bana. Ve kendimde böyle bir yeteneğin olmadığını, olamayacağını düşündüm...

Ayrıca, konuşmak için hangi organların kullanılabileceğini de birden çıkaramadım. O an, hızla bedenimi anımsadım. İlk kez yuvarlak bir yapıda düşündüm bedenimi; ve bu yuvarlağın neresinden ses çıkabileceğini anımsayamadım. Sonra, bedenimin diğer organları geldi usuma; karnım, bacaklarım, gözlerim ve nedense ısrarla karaciğerimi düşündüm. Ama bir türlü, bu organlardan hangisiyle sesli konuşmanın mümkün olup olamayacağını kestiremedim. Bir süre, içine girdiğim panik durumunu azaltmak için, anımsayabildiğim anatomi atlaslarından, insanların konuşma organları neredeydi diye

düşünmeye çalıştım. Gene kesin ve net bir şey anımsayamıyordum. Sonra birden ağızımı düşündüm. Ancak dudaklarım o denli kuru ve birbirlerine yapışmışlardı ki, bunları ne açabiliyor ve ne de bir ses çıkarabiliyordum. O çok kısa zaman süresi içinde, çok gayret harcamama karşın, konuşmak değil, dışarıya hava bile soluyamıyordum...

Panik türü bir korku ve bunaltı oldukça yoğunlaştı. Ve bu ara ben, zorlukla ağzımı açabildim ve çoktan yanımdan uzaklaşmış hanıma "iyi geceler" diyebildim.

BENLİK BİLİNCİ BUNALIMI VE KİŞİLİK DEĞİŞİMİ

Benlik bilinci, doğada yeri ve bütünselliği olan bir tanımlama değildir. Ayrıca, insan beyninde, merkez sinir sisteminde de bugüne değin her hangi bir benlik bilinci merkezi de bulunmamıştır.

Benlik bilinci tanımlaması, felsefenin, ruhbilimlerinin, dinbilimcilerinin geliştirdikleri bilgilerden, soyutlamalardan oluşan bir yakıştırma; bir çıkarsamadır. Kuşkusuz, bu çıkarsama, değişmez ve tartışılmaz yasalar sistematiği değil, yaşadığı olgulardan esinlenen insan duygularının, düşüncesinin bir yaratısıdır.

En kestirme yoldan tanımlamaya çalışırsak, ***benlik-bilinci***, bir insanın, kuşku duymadan ***"Ben Benim"*** diyebilmesi durumudur. Ayrıca, bu belirlenen ***"Ben Benim"*** durumunun, gene hiçbir kuşkuya yer vermeyecek bir biçimde, ***"Ben-olmayan"*** ile sağlıklı bir sınırlamasının yapılabilmesi gerekir.

Benlik, kişiliğin en özel bir yanını, çekirdek bölümünü içerir. Başkalarının kanılarından çok, insanın kendi kişiliği üzerine kendi düşüncesinden, kendi öz bilgisinden oluşan bölümü kapsar. Ayrıca, benlik, tüm ruhsal eylemlerin eksiksiz bir birleşimi, duyguların, düşüncelerin odak noktasını oluşturur.

Sağlıklı bir benlik bilinci, kendi doğumundan, canlılığından, yaşamöyküsünden, deneyimlerinden, bilgisinden, kişiliğinin zamansal ve mekansal bütünlüğünden, sürekliliğinden emindir; yaşamöyküsü, anıları, zamansal ve mekansal boyutları içinde birbirlerini tamamlarcasına bir bütünlük oluştururlar.

Sağlıklı bir benlik bilinci, kendisinin, bedensel ve ruhsal canlılık içinde olduğunun bilincindedir. Örneğin, bizler canlı bir organizma olduğumuzu biliriz, ruhsal sağlığımız yerinde olduğu sürece, bundan kuşkumuz olmaz...

Gene, sağlıklı bir benlik bilinci, bu canlı organizmanın hareket etme, etkinlikte bulunma gücünde ve yeteneğinde olduğunu bilir. Kimi istemlerini, düşüncelerini, hareket, eylem haline dönüştürebilir; örneğin, koşabilir, yürüyebilir, konuşabilir; ve ayrıca bütün bunların bilincindedir.

Sağlıklı bir benlik bilinci, bedensel, ruhsal yapısının, kişiliğinin bütünlük, uyum ve harmoni içinde olduğunu bilir; bundan kuşku duymaz.

Benlik bilinci, kendi benlik sınırlarını bilir; tanır. Ben ile ben olmayanı birbirlerinden ayırır; aralarındaki sınırı bilir. Böylece hem kendisini ve hem de kendisi dışındaki gerçeği tanıyabilme, öğrenebilme olanağına sahip olabilir.

Benlik bilinci, sağlıklı olduğu sürece, zamansal ve mekansal bir bütünlük içinde kendisinin yaşamöyküsünü -anımsayabildiği kadarıyla olsun- eksiksiz bilir. Bu yaşamöyküsünün, yakınları, grubu ve toplumu içindeki yerini, değerini, rolünü tanımlayabilir. Kendi konumunu ne yoksar ve ne de abartarak değerlendirir.

Benlik bilincini oluşturan benlik ögelerinin bir bütünlük içinde, canlı, aktif ve sağlıklı olması durumunda bir ***benlik gücünden*** sözedilir.

Ruhsal sağlığı yerinde bir insanın, kendi benlik bilinci üzerine eksiksiz, bütünsel ve kuşkulardan uzak bir bilgisi vardır. Canlıdır, aktiftir, bedensel,

tinsel, kültürel bir bütünlük ve harmoni içindedir. Kendisi ile dış dünya, ben ile ben olmayan arasındaki bedensel, tinsel, kültürel sınırları bilir. İçinde bulunduğu toplumun, grubun, yakınlarının kendisi hakkında neler düşündüklerini, kendisinin gerçek (ya da gerçeğe yakın) değerini ve toplumsal rolünü bilebilir.

İnsanın benlik bilincinde, kendi imajı, değeri vardır; bütün bunların toplamı ve birbirleriyle bağlamlılığı bir bütünlük içinde ***benlik bilinci güçlülüğünü*** oluşturur.

Benlik bilinci güçlülüğü, çeşitli benlik fonksiyonlarının tek tek toplamı değil, bunların ayrılmaz bağlamlılık içinde oluşturdukları bütünlüktür.

Benlik bilinci gücü sağlıklı bir insan, yaşamda belli konumlar almak, kimi amaçladığı konularda kendi çabasıyla başarılı olmak, güven içinde yaşamak, kendi olanakları ile kendi yaşamını, rolünü sürdürebilmek, gene kimi istemlerini, heyecanlarını, güdülerini doyurmak ya da denetim altına almak gücüne sahiptir.

Benlik bilinci güçlülüğü yeterli olan bir kimse, kimi düş kırıklıklarını, yenilgileri, beklenen ya da beklenmeyen olumsuzlukları, önemli bir sağlık sorunu ortaya çıkarmadan, atlatabilir. Konumunu koruyabilir. Nesnel ve öznel konumuna uymayan telkinlerden ve esnek olmayan, hoş görüden uzak gereksiz katı tutumlardan uzakta kalmayı başarabilir. Nedensiz büyük umutlara kapılmaz ya da olası olumsuzluklar karşısında büyük çöküntüler göstermez. Kimi önemli çelişkileri çözümleyebilir; aşabilir.

Benlik bilincinin gelişmesi doğumdan sonraki ilk yaşlarda başlar; 2-3 yaşlarındaki sağlıklı bir çocuk, kendisini başkalarından, kendisi dışındaki insanlardan ve diğer nesnelerden ayırıp ***"Ben Benim"*** diyebilecek konuma gelmeye başlayabilir. Annesini kendisinden, kendisini annesinden ve diğer yakınlarından ayırır. Hareketlidir. Aktiftir. Ve bu konumunun bilincine varmaya, kendi kendisinin sınırlarını tanımaya başlamıştır.

Bütün bunların bir bütünlük içinde oluşabilmesi için, insanların biyolojik bedensel yapılarının ve özellikle de merkez sinir sistemlerinin, duyu organlarının sağlıklı olmaları gerekir.

Benlik bilinci, toplumsallaşma süreci içinde yaşadığı toplumun kültürel normlarına, değerlerine göre kalıplanır. Toplumsallaşma süreci içinde çocuk, kendisine örnek olarak değişmez ve tartışılmaz toplumsal, kültürel normları, değerleri benimser; ve onlara benzemeye, onlar gibi düşünmeye ve gene onlar gibi davranmaya özen gösterir. Bunun tersi durumunda kendisini toplumsal bir dışlanmanın ve buna bağlı ciddi bir kimlik bunalımının beklediğini sezinler.

Sağlıklı bir benlik bilincinin, kendi konumu, değerleri, özellikleri, nitelikleri üzerine görece tutarlı ve genel toplumsal kanılara uygun bir değerlendirmesi vardır. Bu durumda, gereksiz aşağılık duygularına kapılmak gerekmediği gibi, anlamsız ve abartmalı üstünlük duyguları da olmayabilir.

Benlik bilincinin sağlıklı gelişmesini hazırlayan en temel ön koşul, insanın kendisini güven içinde duyumsamasıdır. Güvensizlik duygusu, benlik bilincinin gücünü sarsar; benlik bilincinin gücünün

sarsılması güvensizlik duygusunu daha da artırır. Bu durumda kısır bir döngü oluşabilir. Ayrıca, güvensizlik duygusunun süreklilik kazanması, benlik bilinci gücünün kriz boyutlarına varan ölçülerde azalmasına neden olabilir.

* * *

İnsanların temel güvenlik duyguları herbir şeyden önce belli süreklilikler, tutarlılıklar ve ilişki kurulan insanlar arasında sevgi dolu aynılıklar içinde gelişebilmektedir. Bu bağlamda, göçmenlik sürecinde, temel güvenlik duygusunun gelişebilmesi için gereksinim duyulan bu temel tutarlılıkları, sürekliliklerı sağlamak çok kez mümkün olamamaktadır.

Çok özel koşullar altında yapılmış olanlar dışında, göç olgusu, insanların, temel güvenlik duygularını arttırmaz; tersine azaltır; ve hatta, çok kez, panik türü korkular oluşturabilecek tarzda sıfıra indirebilir. Kimlik krizlerine neden olabilir.

Kimlik krizinin ortaya çıkmasında, salt bireyin benliğinin bütünlüğünün, sürekliliğinin ve tutarlılığının bozulması gerekmez; ya da ön koşul değildir. Burada, aynı zamanda, benliğin, kişiliğin, başkalarınca da nasıl tanındığının, değerlendirildiğinin yaşamsal önemi vardır.

Göçmenlik yaşamında bu nokta son kerte önemli olabilir. Örneğin, özellikle, Batı Avrupa gibi modern toplumlarda, başka kültür ortamlarından gelen yabancılara karşı oldukça önyargılı davranmak ve hatta onları potansiyel suçlu olarak görme eğilimi oldukça yaygındır. Ancak, bu koşullarda yaşayan bir göçmenin de, içine girdiği yeni bir toplumda, sürekli olarak dışlanması, yoksanması ve kuşkuyla

karşılanması, kendisine karşı olan güven duygularının hızla çözülmesine neden olabilmekte ve yoğun bir kimlik krizi ortaya çıkarabilmektedir...

Bu durumda, insanlar, kendilerini, giderek, herkes tarafından denetlendikleri, gözlendikleri biçiminde paronoid ögelerle dolu, gerilimli bir ortamda, bir tür tiyatro sahnesinde bulunduklarını düşünmeye başlamaktadırlar.

Gerçekten de, göçmenlerin günlük yaşamları bir tiyatro sahnesindeki oyuncuların durumuna dönüşebilir çok kez.

Görebildiği ya da göremediği pek çok yabancı göz ve insan tarafından kendisinin tüm hareketlerinin izlendiği sanısı oluşur göçmen insanda. Ayrıca, gerçekten de, göçmenlerin tüm hareketleri, konuşmaları ve hemen hemen tüm yaşamları olanca ayrıntılarıyla izlenmektedir başkaları tarafından.

Ancak, bu durumda, potansiyel düzeyde de olsa, gene de göçmenin, kendisini yeni toplumda kabul ettirmek, hatta başarılı olmak olasılığı da vardır. Becerilerini kanıtlayabilir, toplumsal konumunu iyileştirebilir, kimi önemli kazanımlar sağlayabilir.

Ve gerçekten de bu duruma gelmiş göçmenlerin sayısı hiç de az değildir.

Buna karşın, göçmenlerin önemli bir bölümü, genel olarak, yeni toplumun yaşamına giremediklerini, tinsel, kültürel ve insanlar arası ilişkiler kuramadıklarını ve temel toplumsal güvenceden yoksun kaldıklarını duyumsarlar.

Bu nedenle de, bulundukları ortamın gerilimi günden güne artar. Göçmenin içinde bulunduğu bu

gerilimli ortam, olasılıkla direkt (dolaysız) bir korku, bunaltı kaynağı olmayabilir.

Bu konumdaki insanların, önemli politik sorunları yoksa, her istedikleri zaman anayurtlarına geri dönebilir; ve içinde bulunduğu gerilimli ortamı değiştirebilirler.

Ancak, o zaman da insan, kendi kendisinin ve yakınlarının gözünde değersizleşeceğini ve büyük eleştirilere uğrayabileceğini düşünmektedir çok kez.

Bu durumda, insan önünde pek fazla seçenek bulunmadığını görmektedir. Ya göçmenlik süreci içinde aldığı role devam edecek ya da geri dönecektir. Fakat, her iki durumda da, hesap soran, hor gören, değersiz, güçsüz bulan, çok gergin, önyargılarla dolu bir yaşamın kendisini beklemekte olduğunu da sezinlemektedir insan...

Ve bu durumda, direkt yoğun bir korku olmasa da, giderek artan, bir çaresizlik, bir baskı ve bunalım altında olunduğu her an duyumsanır. Yapabileceği pek çok şey varmış gibi görünmesine karşın, fazla bir hareket ve seçenek olanağının kalmadığı açıkça ortaya çıkar. Yaşam alanı giderek daralır. Ve duyulan bunalımın yoğunluğu artar...

Eskiye oranla biraz daha fazla özgürleşebilmek için gelinen yeni bir toplumda, oldukça ciddi bir kararsızlık, düşünce ve hareket sınırlanması içine girildiği görülür.

Geri çekilmek ya da devam etmek, -sürgün olmayan- insanın elindedir. Ancak, her iki durumda da yaşanan ortamın gerilimi artar, tedirgin edici ögeler çoğalır.

Dahası, gene bu durumda, insan, hem önünün ve hem de ardının bazı görünmez engellerle kesildiğini, kapatıldığını duyumsar; artık, ne fazla ileriye gitme ve ne de geriye kaçma olanağının pek de olmadığını sezinler.

Geri dönüş, hemen her zaman bir kaçış olarak yorumlanabileceğinden, bir özgürlük değil, bir yenilgi olarak kabul edilecektir benlik tarafından. Ve böylesi bir yaşantının getirebileceği acı, hiç de az olmayacaktır bir önceki durumdan. Ve geriye kaçma korkusu, eskiden kopma duygusu kadar acı vermeye başlar artık...

Özellikle, kimi politik göçmenlerde potansiyel düzeyde bile olsa böylesi bir geri dönüş sözkonusu olmadığından, bu ilk yıllar, hiç kuşkusuz çok daha zor koşullar altında geçmektedir.

Fakat tüm göçmenlerde daha ilk yıllardan başlayarak, yoğun bir hüzün, tedirginlik, kararsızlık, bunaltı, vb. gibi duygular insanın ruhsal yaşamının ayrılmaz bir parçasını oluşturmaktadır.

Uykusuzluk ve psikosomatik tepkiler, değişik biçimlerde bir tür ilk uyarı belirtileri olarak ortaya çıkabilirler. Yaşamın anlamı, insanın varoluş nedeni vb. gibi sorular her gün yeniden ve yeniden sorgulanmaya başlanır.

Göçmen insan kendisini gergin bir ortamda duyumsadıkça, gizil (latent) korkuları, belirgin (manifest) korkulara dönüşerek ortaya çıkabilmektedir. Ayrıca, böylesi korkuların kendilerini çok kez, depresyon ve suçluluk duygularıyla birlikte dışarıya yansıttıkları sıklıkla görülür.

Suçluluk duygusu, bir anlamda antropolojik bir

problem olduğundan, nedenleri, politik, dinsel, etik, vicdani, vb. gibi çok çeşitli olabilir. Göçmenlerde, bunların çoğunu, hem tek tek, hem de zaman zaman birlikte görmek olasıdır.

Ancak, böylesi gergin yaşam koşullarında ortaya çıkan suçluluk duygularının giderek karmaşık biçimlerde dışarıya yansıdığı gözlenebilir. Örneğin, özellikle politik göçmenlerde, suçluluk duygusu, geride bırakılan insanlarla olan ilişkileri bir yandan yakınlaştırırken, bir yandan da bozabilmektedir.

Suçluluk duygusunun çok artması, giderek yaşamı olanaksız konumlara sokabilmektedir. Böylesi bir ruhsal durum da, kendi içinde oluşturduğu savunma yöntemleriyle, kimi unutkanlıkları ve ilişkilerin ussallaştırılmasını (rasyonalize edilmesini) zorunlu kılabilmektedir. Görebildiğimiz kadarı ile, suçluluk duygularının ussallaştırma yoluyla bastırılması ya da saptırılması durumunda, insanların ruhsal gerginlikleri azalmamakta, tersine daha da çoğalmakta, geri çekilmeleri, ruhsal atomlaşmaları artırmaktadır.

Göçmenlik yaşamının 3-5 yıllarına doğru, insan artık içinde bulunduğu ruhsal yaşamının sıradan ve doğal bir durum olmadığını, benliğinde bir şeylerin ciddi olarak değiştiğini sezinlemeye başlamaktadır. Bu durum, çok kez, insanların kendi konumlarını tanımlamak için söylediklerinden çok, -artıksöyleyemedikleri sözlerden, yapamadıkları işlerden, kendi içlerine kapanmaya başlamalarından görülebilmektedir. İnsanların yaşam ve ilgi alanları giderek daralmaya, ilişki içinde kalınan insan, arkadaş sayısının azalmaya, konuşulan konuların yüzeyselleşmeye başladığı saptanabilir.

Örneğin, on yıllık bir göçmenlik yaşantısı sonunda, göçmen insanların önemli bir bölümünde aktif ve sürekli ilgilendikleri hemen hemen hiç bir konu kalmamaktadır. Ne gelinen ülkeden ve ne de dünyanın diğer yanlarından sürekli ve heyecanla hiçbir haber dinlenmemekte, hiçbir partiye angaje olunmamakta, hiçbir spor kulübü desteklenmemekte, alınan gazeteler son kerte yüzeysel okunmakta, anayurt sözkonusu olduğu zaman, "biz artık buralıyız", Almanya'yı ilgilendiren sorunlara karşı, "biz yabancıyız" diye yanıt verilmektedir...

* * *

Bu tür belirtiler, bir ruhsal, duygusal üretkensizlik, bir tür ruhsal kastrasyon ile birlikte gelişen, toplumsal, kültürel bir getolaşmanın yaşanmaya başlandığının habercisi olabilirler.

Bu durumda, benlik bilincinin gücünün, benlik canlılığının (vitalitesinin) azalması sözkonusu olmaktadır.

Benliğin, zaman-mekan oryantasyonunu, güvenilir nesne ilişkilerini yitirdiği ve bunların yerlerine yenilerini dolduramadığı bu aşamada, oldukça ciddi kimlik bunalımlarının ortaya çıktığı görülebilir.

Bu durumda, benliğin çekirdek bölümünü oluşturan ***kimlik bunalımı*** kendisini çok karmaşık görünümlerle savunmaya başlayabilir. Örneğin, böylesi bunalım dönemlerinde bireyin toplumsallaşmasını tamamladığı tarihsel mekanın, zamanın ve yaşamöyküsünün yitirildiği, ne göçmen insanın başkalarını derinlemesine tanıdığı ve ne de başkalarının göçmenin kendisi hakkında en küçük bir bilgisinin olmadığı sanısı güçlenir. İnsanın bağlanabileceği

hemen hemen hiçbir güvenilir yerinin kalmadığı ve sıklıkla, ***"Ben neredeyim?"*** , ***"Ben, burada ne arıyorum?"*** sorularının yanıtlarının bulunması giderek zorlaşabilir. Ve gene bu koşullarda, insanların böylesi soruların yanıtlarını, -son bir seçenekle- ulusal tarih ve din kitaplarında aramaya başladıkları sıklıkla görülmektedir.

Freud, böylesi davranışları milliyetçilik ya da dinsel köktencilik olarak tanımlamada çok dikkatli olunması gerektiğinin altını çizmiştir. Ruhbilimsel yönden bu durum, baskı altındaki benlik bilincinin yaşamakta olduğu kimlik bunalımının, bir türlü ***kendisi olamamanın*** oluşturduğu boşluğu doldurmak ve çekilen acıyı azaltmak amacına yönelik bir savunma yöntemi olarak değerlendirilmektedir.

Göçün 30. yılının ***"getirdiklerinin ve götürdüklerinin"*** tartışıldığı bu günlerde de, yaşamöyküleri parçalanmış, geçmişi ve geleceği dağılmış ve belirsizleşmiş, sürekli olarak ***"bugün ve burası"*** için yaşamaya zorlanmış pek çok göçmenin, boşlukta kalan benliklerine ve kimliklerine, görece en kestirme yollardan en sağlam dayanak noktalarını, ulusal tarih ve din kitaplarında bulabilecekleri yolundaki yanılsamalı düşüncelerin ardındaki bu tür ruhsal dinamikleri tesbit etmek ve sergilemek olasıdır.

Benlik, böylesi kriz dönemlerinde, olası kişilik yarılmalarından, de-personalizasyon, de-realizasyon ve hatta konfüzyon niteliğindeki bilinç bulanıklıklarından, ancak, bu tür savunma yöntemlerinin yardımıyla görece korunmaya çalışmaktadır.

* * *

Sağlıklı ve güçlü bir benlik, başlangıçta, bu çok yönlü örselenmeleri bir ölçüde dengeleyebilir; bunalım dönemlerini görece kısa sürelerde ve olabildiğin-

ce az tahribatla atlatabilmenin yollarını bulabilir.

Göçmenlik süresi uzadıkça, tarihsel, zamansal kopukluk, yaşanan tüm mekanların hep geçici olarak değerlendirilmesine, algılanmasına neden olmaktadır. Bu konumda, örneğin, her yerleşilen bölge, kent, sokak ve ev, ***geçici*** olarak tanımlanmakta ve bir türlü benimsenmemekte, çevreyle yeterli ilişkiler kurulamamaktadır. Bu durumda, benlik kendisini -mekansal yönden de- boşlukta duyumsamakta, temel güvenlik duygusu, her geçen gün biraz daha azalmakta, güvensizliğe dönüşmektedir.

Ayrıca, benlik bilincinin güvensizlik duygusunun mekansal temelinin -artık- içinde yaşanılan yeni toplumsal koşullarda bulunamayacağı inancının artması uzantısında, göçmenler, bir gün sürekli olarak yaşanacak sabit bir mekan -bir tür yeni bir yurt- özlemi ve düşü içinde yaşamaya başlamaktadırlar.

Her gün, yeniden ve yeniden verilen kararlara göre: ***"En kısa zamanda, ömürlerinin kalan bölümünün sakin ve mutlu olarak geçirilebileceği bir yere yerleşilecektir"***... Fakat, bunun ne zaman ve nasıl gerçekleştirileceği bir türlü bilinmemektedir. Daha doğrusu, bu özlemin hemen hemen hiçbir zaman gerçekleşmeyeceği hep bilinmekte, ancak, bunu söylemeye kimsenin gücü yetmemekte, salt acısı yaşanmakta ve susulmaktadır.

On, onbeş yıllık göçmenlerin bugün en çok konuştukları konulardan birisini bu ***"yeni bir yurt"*** arama fantazisi ya da sanrısı oluşturmaktadır.

Böylesi ruhsal koşullarda yaşayan göçmenlerin, ekonomik olanakları uygun olanlarının, ülkelerinde,

zaman zaman, anlamsız boyutlara varabilen "mülk edinme" istemlerinin ruhsal dinamiğini belki bir ölçüde anlamak olasıdır.

Bu tür yatırımlar bir anlamda, bunalım içinde yoksullaşarak yitirilen kimliği maddi değerler ve temeller ile dengelemeyi ve çoğaltmayı amaçlamaktadır. Başka türlü bir söylemeyle, burada, tinsel kayıplar, maddi katkılar ile güçlendirilmek, çoğaltılmak ve dağılmaktan kurtarılmak istenmektedir.

Somutlamaya çalışırsak: Göçmenler maddi yatırımlarıyla, bilinçdışı sanrısal bir söylemle de olsa, hem çevresindekilere ve hem de bizzat kendisine, bir anlamda "ben daha ölmedim" , "dağılmadım" , "ben daha buradayım" demek istemektedirler. Ayrıca, evlerin, tarlaların bulunduğu bir yer, bir toplum, her şeye rağmen gene de "kendisinin yurdudur" ve bir daha geri dönülmeyecek olunsa da "benlik oradadır"...

Bu bunalım koşullarında, göçmenlerin, eski toplumlarını, çok kez oldukça abartmalı biçimlerde, yeniden keşfedercesine anımsamaya başladığı sıklıkla görülmektedir. Örneğin, eski kentler, mahalleler, yemekler, giysiler, töreler, inançlar, günlük yaşamda ön plana çıkarılmakta, düşüncenin ve konuşmaların odak noktasını oluşturmaktadır. Gene bu koşullarda, ülkeden getirilmiş pek çok eşya göçmen evlerinin en değerli köşelerini oluşturdukları saptanmaktadır. Folklorik müzik, video kasetleri el eşyaları, vb. gibi pek çok eşya ile yitirilen geçmişle, bir türlü bir yere bağlanamayan bugünkü yaşam arasındaki boşluk doldurulmaya çalışılmaktadır.

Dışardan bakıldığında pek de kolayına anlaşılamayan böylesi eşyalar, geçmişi anımsatacak hemen

hemen hiçbir şeyin bulunmadığı ve hiçbir yönüyle ***-ait olunamayan-*** bu yeni toplumda göçmen insanı, günlük yaşama bağlayan ince köprüler oluşturabilmektedir. Bu nedenle de, örneğin, eski anılar, yaşlı aile üyeleri, eski sokaklar, ağaçlar, yıkıntılar, mezarlıklar, eski fotoğraflar, ya da örneğin, "eski günleri" anımsatan bir horoz ötüşü, kimi zaman, birden ve denetlenemeyen heyecan boşalmalarını başlatabilmektedir. Gene bu koşullarda, örneğin, bir deniz kıyısı görmek, denizi yakından seyredebilmek için kimi kez yüzlerce kilometre uzaklara gidilebilmekte, bir balıkçı teknesinin kendine özgün kokusunu duymak için gösterilmeyecek özveri kalmamaktadır.

* * *

Uzun sürmüş hemen hemen tüm göç olaylarında az ya da çok bir ruhsal bunalım durumu görmek sözkonusu olabilmekte; zaman zaman ortaya çıkan bir varoluş krizi çeşitli boyutlarıyla yaşanabilmektedir. Her yeni bir re-organizasyon çabasının, -neredeyse- kaçınılmaz olarak yeni bir de-organizasyon kaygısıyla birlikte ortaya çıktığı sezinlenmektedir. Kökten kopuş olgusu, her geçen gün biraz daha şiddetle yaşanmaya, duyumsanmaya başlanmakta, göç süreci -artık- sürekli örselenmiş bir yaşantıya dönüşmekte, kişilik, sürekli olarak bir krizin içine girebilmektedir.

İyi bir toplumsal konum, saygın bir meslek, gelişmiş çevre ve insan ilişkileri, vb. gibi konumlarla bu tür ruhsal bunalım durumlarının ortaya çıkması ya da kolay atlatılması kuşkusuz mümkün olabilmektedir.

Fakat, kişilik, ne denli güçlü, toplumsal konum ne kadar iyi geliştirilmiş olursa olsun, zamansal, mekansal, kültürel ve de bireysel düzeyde ***"ait olma"*** sorusunun ortaya atıldığı an'dan itibaren, ruhsal sarsıntılar dönemi başlayabilmektedir.

Bu arada, yeni gelinen topluma görece bir uyumun başladığının sezinlenmesi bile, pek çok göçmende, aynı zamanda ***"bir şeylerin yitirilmekte"*** olduğunun kanısını ve korkusunu oluşturabilmektedir. Ayrıca, ana-ülkeyle olan bağları sarsan olaylar ya da haberler bu tür korkuların daha da artmasına ve hatta kimi zaman, ruhsal kriz durumlarının ortaya çıkmasına neden oldukları görülmektedir. Örneğin, 12 Eylül askeri hareketinden sonra, yurt dışına çıkmak zorunda kalan ve kısa bir süre içinde ülkeye yeniden geri dönme beklentisinde olan politik göçmenler arasında 1982 Anayasasının ülkede büyük bir çoğunluk tarafından onaylandığını duyduktan hemen sonra, göçmenlik konumlarının daha uzun yıllar süreceği kaygısına kapılıp, oldukça ciddi depresif durumlara girenler izlenmiştir.

* * *

Tek bir tümcede toparlama riskini göze alarak söylemeye çalışırsak, ***kişilik***, *bireyi, bütün öteki insanlardan ayıran tinsel/ruhsal ve bedensel özelliklerin tümü*, olarak tanımlanabilir.

Kişiliğin temel işlevi, dış dünyadan kaynaklanan uyarımlara, bastırılmış güdülere karşı, ben'i, benlik bilincini korumaktır. Bu nedenle kişilikte, kimi zamanlar, benliği koruyabilmek ve ona gerekli desteği sağlayabilmek için, bazı zorunlu değişiklikler ortaya çıkabilmektedir.

Bu betimlemenin konumuz yönündeki uzantısı belki şöyle söylenebilir:

Göçmenlik gibi, süreklilik kazanmış örseleyici yaşam koşulları altında ortaya çıkan benlik bilinci güçsüzlüğü, son bir savunma denemesiyle yeni bir kişilik değişimini zorunlu kılabilmektedir.

Kişilikteki bu yeni değişiklik, gerçekte bireyin benlik bilincinde, kimlik duygusunda süregelen yaygın huzursuzlukları, kaygıları, dengesizlikleri sergilemektedir; göçmenlerde yıllar içinde süreklilik kazanmaya başlayan bu davranışlar alışkanlık haline geldikçe, kişiliklerde de bir değişme ortaya çıkabilmekte; benlik yeni bir görünüm alabilmektedir.

* * *

Yaşam koşullarına bağlı kişilik değişimi sorunu, 2. dünya savaşı sonrasında, uzun süreler toplama kamplarında tutuklu kalmışların, sürgünlerin,hapis yatmış, işkence görmüş insanların, özgürlüklerine kavuştuktan uzun yıllar sonra bile gösterdikleri yeni ruhsal görünümler, davranışlar gözlendikten sonra ruhbilimcilerin gündemine gelmeye başlamıştır.

Bugüne değin süren ve hâlâ sıcak tartışmalara neden olan, bu yeni ***kişilik değişimi*** durumlarının, Ulrich Venzlaft (1958) ***"Olumsuz yaşam koşullarına bağlı kişilik değişikliği"*** paydası altında toplanmasını önermiştir.

Venzlaft'ın kanısına göre, çeşitli düzeylerde uygulanan şiddet, umutsuzluk, çaresizlik, tekrarlanan düş kırıklıkları ve kararsızlıklarla dolu, sürekli örseleyici ortamlarda yaşayan insanlarda, giderek kalıcı nitelikli kişilik değişiklikleri ortaya çıkabilmektedir.

Burada, benlik, yaşamöyküsünün parçalanması ötesinde, (artık) varlığının anlamını, yaşamın amacını kavrayamamakta, dahası, varoluşunu saçma ve anlamsız bulmaya başlamaktadır.

Bu konumda, benliğin canlılığı, yaşama sevinci azalmakta, ruhsal bir matlaşma ortaya çıkmakta, heyecanlar donuklaşmakta, ruhsal enerji azalmasıyla birlikte, sıklıkla depresyon, psikosomatik, psikotik ve başkaları gibi, tepkiler ortaya çıkabilmektedir.

Böylesi belirtiler gösteren insanların önemli bir bölümü, bu şikayetlerini anlatacak kimselerin ya da kurumların bulunabileceği yolundaki tüm umutlarını yitirmişlerdir çok kez. Bu nedenle de, çok zor durumda kalmadıkça, ne hekimlere, ne hastanelere ve ne de diğer her hangi bir sağlık ya da yardım kuruluşuna gitmek istememektedirler.

Bunlar, bilinen, kapı kapı gezen ve derdine çare arayan ***"hasta insanlar"*** olmaktan çıkmışlar, sessiz bir geri çekilmeyle (Stiller Resignation), içinde yaşadıkları yoğun güvensizlik ortamı, kimlik bunalımı içine girmişlerdir. Bu insanlar, yaşamdan hiçbir şey beklemeden, düşlemeden, kendi kendilerini yoksayan, hiçbir isteği ve umudu olmayan konumlara gelmişlerdir. Bunlar, olabildiğince tüm toplumsal ve bireysel sürtüşmelerden kaçabilecekleri ve kalan ömürlerini tamamlayabilecekleri, kendi dünyalarına, kendilerinin oluşturdukları yapay mekanlarına, odalarına kapanmaya başlamışlardır...

Göçmenlerde (uzun süre hapis yatmışlarda, sürgünlerde, eski toplama kampı tutuklularında ve benzer koşullar altında yaşamış insanlarda) belirlenebilen bu (yeni) ***"kökten kopma kişiliği"*** en genel çizgileriyle ***sınırda kişiliğe*** (Borderline Personlichkeit) benzer yanlarının olduğunu düşünmek olasıdır.

Ancak hemen vurgulamak gerekir ki, böylesi bir kişilik belirlemesi bir ***"hastalık"*** tanısı (teşhis) değil, bir ruhsal durum tartışmasıdır. [Rohde Dachser]

Sınırda kişilik, uzun yıllardan beri -ve özellikle de psikanaliz kökenli- ruhbilimcilerinin ilgisini çeken bir konu olmuştur.

Bu konuda pek çok araştırmacının ilginç ve öğretici yorumları, yaklaşımları vardır.

Psikanaliz kökenli araştırmacıların genel savlarına göre, sınırda kişilik, erken çocukluk dönemi, çocuk-ana ilişkilerinin evrimi süresince ortaya çıkan örselenmelerden kaynaklanmaktadır.

M.Mahler'in kanısına göre, çocuğun gelişmesinin 18-36 ayları arasında, çocuk-ana ilişkisinde, çocuk ile ananın birbirlerinden ayrılma ve çocuğun kendi özgün benliğini (kimliğini) bulması denemesinde bir başarısızlık bulunmaktadır.

Biraz daha açarsak: Mahler'e göre, çocuğun gelişmesinin 18-36 ayları arasında, çocuk artık yavaş yavaş anasından ayrılıp kendi benliğini, kimliğini bulma denemesine girişir. Bu etkinlik, bir anlamda, anadan kopma ve kendi benlik bilincini, kimliğini bulma mücadelesidir. Ancak, çocuk, denemesinin belli bir aşamasında, bir yandan, kendi benliğini, benlik bilincini oluşturmak, özgürleşmek isterken, öte yandan, kendisi için çok anlamlı olan anasının

sevgisinden ve onun koruyucu gücünden ayrılamaz. Gelişme bu düzeyde kalır. Çocuk anasından kopup, kendisine özgün, özgür benlik bilincini oluşturamaz...

Genel kanıya göre, böylesi insanlarda, yaşam boyu süren ve hangi koşullar altında olunursa olunsun genelde tümüyle ortadan kalkmayan, bir kopma, ayrılma korkusu, bir genel güvensizlik duygusu ile mutlu olma, haz duyma, diğer insanlarla yakın ilişkiler kurabilme vb. gibi etkinlik ve becerilerde bir tür donukluk, başarısızlık görülebilmektedir.

Bu durumdaki insanlar, bir daha kendi özgün ve özgür benliklerini kolayına geliştirememekte ve bir tür ***"yanlış benlik"*** ya da daha güncel tanımlamasıyla, bir tür ***"sanki benlik"*** oluşturmaktadırlar.

Kuşkusuz, bu koşullarda, sağlıklı bir ruhsal yaşamdan söz etmek oldukça zorlaşmakta ve kişilik sürekli olarak nevrotik ve psikotik uçlar arasında gidip gelmekte ya da zaman zaman bir ***"mini psikoz"*** durumunda yaşamaktadır.

Sınırda kişilikler ile şizoid ve nevrotik kişilikler arasındaki sınırları belirlemek her zaman kolay olmamaktadır. Sınırda kişiliklerde, zaman zaman ortaya çıkan ve sonra kaybolan, ***"mini psikoz"*** durumlarının yanı sıra, geri-çekilmeler (regresyon) ve narsistik eğilimler yaygın olarak görülebilmektedir.

Sınırda narsistik kişilik düzeni olarak tanımlanan durumda, bireyin ***"kendisi"*** (Selbst) duygusunda, nesne ilişkileri kurma yeteneğinde önemli zorluklar sözkonusu olmakta; yaşamda karşılaşılan her bir zorluk ve örselenme karşısında, dış dünya ile olan ilişkiler bozulmakta ve ***"kendisi"*** duygusu

yeniden ilk çocukluk narsistik düzeyine kadar geri çekilebilmektedir. [Kohut]

* * *

Konumuz yönünden ***sınırda*** ya da ***"sanki kişilikler"*** ile göçmenlik yaşantısı ve örselenmeleri içinde ortaya çıkabilen kişilik değişiklikleri arasında önemli kimi benzerlikler görülmektedir.

Göçmenlik yaşantısıyla koşullu örselenmeler ve bunlara bağlı kişilik değişikliklerinde ortaya çıkan belirtiler genel olarak belki şöyle toparlanabilir:

Göçmenlik yaşantıları uzantısında acılı bir terkedilmiş küskünlüğü ve duygusu içinde benliğin kendi içine kapanma ve geri çekilme eğilimleri ortaya çıkmaktadır. Bir benlik bütünlüğü eksikliği sıklıkla görülmektedir. Parçalanmış bir yaşamöyküsünün uzantısında, benlik, ***"eski"*** ve ***"yeni"***den oluşmuş bir bütünlük değil, eski ve yeni yaşam tarzlarından, yaşamöykülerinden bazı bölümlerin, anıların biraraya getirilmesiyle, eklektik bir ***"sanki benlik"*** oluşturabilmektedir.

Göçmenlik yaşantısı içinde, ortaya gerçekten de ***"ruhsal bir iç kanama"*** durumunun çıktığı kolayına yadsınamaz. Benlik fonksiyonlarında, bedensel etkinliklerde, duygularda, heyecanlarda genel bir matlık, donukluk ve hatta kimi zaman bir tür ruhsal felç durumu gözlenebilmektedir.

Kimlik bunalımlarının artması durumunda ortaya çıkan yaygın korkuların yanı sıra, güdülerin denetimi gibi, günlük yaşam ile olan ilişkiler de giderek bozulabilmektedir.

Narsistik geri çekilmeler cinsel yaşamı da etki-

leyebilmekte, kimi zaman eşcinsel fantezilerin ortaya çıkmasına neden olabilmektedir. Örneğin, depresif ve çeşitli psikosomatik şikayetleri nedeniyle klinik tedavi gereksinmesi gösteren, 35 yaşındaki bir erkek politik göçmen, Almanya'ya gelişinden üç yıl kadar sonra, depresyon ve çeşitli psikosomatik belirtilerinin yanında, eşiyle birlikte büyük sorunları olmayan bir cinsel yaşamı sürdürmenin yanı sıra, masturbasyon yapma eğiliminin, isteminin arttığını, ancak son zamanlarda, masturbasyon fantezileri arasında, kendisinin başka bir erkek tarafından cinsel ilişkiye zorlanma, biçimindeki eşcinsel fantezilerin en çok haz veren boşalma duygusunu oluşturduğunu, böyle bir fanteziyi bulduktan sonra, masturbasyon sayısının arttığını, hatta eşiyle birlikte olma durumlarında bile, benzer fanteziler ile ancak doyuma ulaşabildiğini, bu yeni durumun, hem eşiyle olan ilişkilerini bozmaya ve hem de kendisinde ***"eşcinsel olma"*** korkularını arttırdığını, belki de depresyonun nedenini oluşturduğunu anlatmıştı.

Göçmenlerde, toplum ile olan ilişkilerde hemen hemen her boyutta ve düzeyde çatışmalar tesbit etmek olasıdır. Heyecan tutarsızlıkları sonucu yakınlarıyla ortaya çıkan sürtüşmelerin yanı sıra, ***"yabancı bakışlarından kaçmak"*** için uzun süreler sokağa çıkmama biçimindeki davranış bozuklukları oldukça sık görülmektedir.

Bu durumda belleklerde bir tür alacakaranlık durumu ortaya çıkabilmekte; unutkanlıklar, dalgınlıklar ile birlikte, ***"düşüncenin sürekli bir sis altında kalışından"*** ya da ***"beynin randımansız çalışmasından"*** yakınılmaktadır.

Burada, zaman içinde, ***"pasif, öfkeli, kuşkulu,***

depresif saldırgan" bir kişilik değişiminden söz etmek olasıdır.[x]

Bu kişilik, dışa dönük kızgınlıklarını, öfkelerini, kaygılarını saldırganlıklarını, kısaca, tüm çatışmalarını kendi benliğinde çözmek ve olası her türlü sürtüşme durumunda, -genel bir davranış tarzı olarak- geri çekilme eğilimindedir. Ancak, bu pasif öfkeli, kuşkulu saldırgan kişilikte, geri çekilmenin, kişiliğin tüm bölümlerini kapsamadığı, kimi benlik fonksiyonlarının normal işlevlerini sürdürdüklerini, dahası geri çekilen bölümlerin bile, zaman zaman ve uygun ortamlarda yeniden *normalleştikleri* gelip-geçici özellikler gösterdiklerini vurgulamak gerekir. Ancak, tüm böylesi şikayetlere karşın, özellikle birinci kuşak göçmenlerde, intihar olaylarına pek rast gelinmediğini anımsatmak isterim.

* * *

Burada, son bir tanımlamayla, uzun sürmüş göç serüvenlerinin sonunda benlik, kendisini ***"karaya oturmuş gemi"*** konumunda görmekte ve ortaya çıkan tüm olumsuzluklardan kendisini sorumlu tutmaktadır. Bu nedenle de, öfke ve saldırganlık duygularını dış dünyaya kanalize edemediğinden bizzat kendisine yöneltmektedir. Tüm olup bitenlerden benliğin salt kendisini sorumlu görmesi, bu pasif, kuşkulu, saldırgan durumu daha da sert bir kısır döngünün içine sokmakta, kişilik değişimlerini pekiştirmektedir.

---

[x] *Burada, Wilhelm Reich'ın saldırganlık tanımlamasına getirmeye çalıştığı bazı açıklamaları anımsatmanın yararı olabilir. W.Reich'a göre, ruhbilim söyleminde kullanılan saldırganlığın eziyetçilik ya da yıkıcılık ile uzaktan yakından bir ilgisi yoktur. Sözcük anlamı **"yaklaşım"**dır. Saldırganlığın ereği, hep temel dirimsel bir gereksinimin giderilmesini kolaylaştırmaktır.*

Platon, Sokrates'den aktardığı, Kharmides diyaloğunda, ... gözlerinden rahatsız birinin yalnız gözlerini tedavi etmenin imkansız olduğunu, gözleri iyileştirmek için aynı zamanda başı da tedavi etmek gerektiğini; aynı şekilde, bedenden ayrı olarak yalnız başın tedavi edilebileceğini düşünmenin çılgınlık olduğunu ... bu nedenle bütün beden için bir perhiz uygulamak ve parçayı bütünle tedavi edip iyileştirmeye çalışmak gerektiğini ... günümüzde, ruhu ya da bedeni ayrı ayrı tedavi etme yanlışının yaygın olduğunu ... Thrakia'lı Yunanlı hekimlerin öğretisine göre, gözleri baştan, başı gözlerden ayrı tedavi etmemek gerektiği gibi, başın da ruhtan ayrı ele alınmaması gerektiğini, Yunanlı hekimlerin hastalarının çoğunu iyileştirememelerinin nedeninin, tedavi etmeleri gereken bütünü iyi tanımamaları olduğunu ... bütün kötü durumda olunca, parçanın sağlıklı olmasının imkansız olduğunu ... ruhu, büyülü sözlerle tedavi etmek gerektiğini ... büyülü sözlerin, güzel konuşmalar, güzel söylevler olduğunu... Bu söylevlerin, ruhta, ölçülülük, ılımlılık, soğukkanlılık anlamına bilgelik meydana getirdiğini ... bilgelik gelişince, başı ve bedenin geri kalan kısımlarını sağlıklı kılmanın kolay olduğunu... Bu nedenle de "bir insanın başının ağrımasının, o insanın, ruhsal yaşamını güzelleştirmesi, kendisini bilge yapması için bir anlamda büyük bir şans olduğunu..." yazmıştır.

Varlığı, doğa-insan, ruh-beden bütünlüğü içinde ve bir oluş süreci olarak tanımlayan ilk bilge Platon'dur.

Platon ve Aristoteles, günümüzden 2500 yıl ka-

dar önce ruh ve beden sağlığı bozuk bir insanın -ancak- güzel konuşma yoluyla arınabileceğini (katharsis) ve yeniden sağlığına kavuşabileceğini söylemişlerdir.

Platon'a göre, ruh-beden bütünlüğü aynı zamanda estetik bir harmoniyi de içermektedir. Gerçekte, Antik Grek dünyasında ***eros*** ve sonra da psikanaliz kuramının ***libido*** savları, böylesi bir beden-ruh harmonisi düşüncesi üzerine temellendirilmişlerdir.

Buna göre, insanların içinde yaşadıkları toplumsal olanaklardan eşit ölçülerde yararlanamadıkları ve bir tür ***özgürlük yitiminin*** (Alexander Mitscherlich) sözkonusu olduğu yerlerde, ***yabancılaşmanın*** ve ***şeyleşmenin*** ön koşulları oluşmaya başlamaktadır. Ruh ve beden harmonisinin bozulduğu bu durumlarda, ruh-beden ikileminin ortaya çıkması ve insan yaşamını anlamlı kılan, insanın yaratma gücünü (poiesis) sağlayan haz duyumunun ortadan kalkıp, bunun karşıtı olan acı duyumunun belirginleşmesi sözkonusu olmaktadır.

Ancak, özgür bir ortamda ve yoğun bir ruh-beden harmonisi içinde yaşayabilen insanlar, -ki Platon'a göre, bu duruma en yakın olanlar, diyalektik düşünebilme erdemine ulaşmış filozoflar ve bilgeler- yabancılaşmayı aşıp, -eros ve extase- üzerinden, *"var olmayan bir şeyi var etme etkinliklerinin her türlüsünü içeren"* ***yaratma gücüne*** (Poiesis'e) sahip olabilirler.

* * *

Uzun zaman dilimlerini kapsayan sessizlik dönemlerinden sonra, psikosomatik tepkilerin (ya da hastalıkların) nedenleri, ruhsal dinamikleri üzerine

-modern tıp- araştırmaları ancak geçen yüzyılın ilk on yıllarında (1818 J.C. Heinroth) yeniden başlayabilmiştir. Fakat, özünde, Platon'un tespitlerini aşan ve çoğunluk tarafından benimsenen bir sav ve bir görüş ortaklığı bugün bile ortaya konulamamıştır.

Ruh ve beden ikilemi üzerine öngörülen mekanik-vulger savlar, Rönesans'la ilk ivmeyi kazanmışlar, Descartes (1596-1650) ile doruk noktasına ulaşmışlar, Aydınlanma Çağı ve sanayi devrimi sonrasında süren modernleşme ve rasyonalizasyon sürecinde giderek pekişmişlerdir.

Ancak bu yüzyılın başlarında, 1920'li yıllardan sonra, ruhbilimlerinin ve özellikle de, psikanalizin ve Frankfurt Okulu'nun verilerinin güncelleşmeye başlamasından sonra, insana ve insanın ruhsal-bedensel sorunlarına yeniden ruh-beden ve zaman-mekan-doğa bütünlüğü anlayışı içinde yaklaşılmaya başlanmıştır.

* * *

Bugün, her türlü tartışmaya açık bir söylemle, psikosomatik tepkiler, ruhsal nedenlerin (de) etkisiyle ortaya çıkabilen bedensel, organsal belirtiler (ve hatta hastalıklar) olarak tanımlanabilmektedir.

Biraz daha açık söylemeyle, psikosomatik tepkiler, gerçekte, ruhsal nedenlerle başlayan ve merkez sinir sistemi ve çeşitli hormon düzenleri üzerinden süren bir dizi zincirleme etkileşimin son halkalarını oluşturmaktadır.

Hep bilindiği gibi, merkez sinir sistemi ve buna bağlı çeşitli organlar, salt düşünceyi konuşma haline getirmekle kalmazlar, aynı zamanda, çeşitli sı-

kıntıları, korkuları, öfkeleri vb. gibi ruhsal duyumları da, kalp çarpıntısı, tansiyon artması, kas kasılmaları, vb. gibi, değişik bedensel, organsal belirtilere dönüştürerek -de- tepkide bulunurlar. [Mitscherlich; Alexander]

* * *

Kuşkusuz, burada, ruhsal olayların, tüm bedensel yapının bir ürünü olarak anlaşıldığını ve doğadan, toplumdan, insan bedeninden ve merkez sinir sisteminden ayrı ve bağımsız bir ruhsal olay düşünülmediğini anımsatmak isterim.

Ayrıca, ruhsal nedenler, bedensel-organsal tepkiler ve giderek kimi hastalıklar ortaya çıkarabildiği gibi, bedensel nedenler de, çeşitli ruhsal sağlık bozuklukları oluşturabilmekte ve her zaman ruh-beden bütünlüğü karşılıklı olarak birbirlerini etkilemektedir.

Gene burada vurgulanan ruh-beden bütünlüğü ve harmonisini, salt birey-insan boyutlarında değil, bunu daha çok, belli bir grup, kültür ortamı, toplum ve doğa bütünlüğünde, zaman ve mekan boyutları içinde değerlendirmek gerekmektedir.

* * *

Bugün, hemen hemen her türlü örseleyici uyarımların ve benzer duygular oluşturan yaşantıların, hem bedenin tümünde ve hem de çeşitli organlarda değişik ***kasılmalara*** neden olabildikleri bilinmektedir.

Böylesi kasılmalar, başlangıçta, genel olarak, gelip-geçici olarak ortaya çıkarlar ve organlarda kalıcı bozukluklara neden olmayabilirler. Fakat, bu tür

uyarım ve yaşantıların tekrarlanması ve süreklilik kazanması durumunda, organlardaki bu ilk gelip geçici kasılmaların giderek, değişik düzeylerde de olsa kimi kalıcı doku-organ bozukluklarına neden olabilecekleri saptanmaktadır.

Ruhbilimsel araştırmalar, süreklilik kazanmış örselenmiş yaşantıların, oluşturdukları, heyecan bozuklukları, öfke, saldırganlık duygusu vb. gibi ruhsal tepkiler üzerinden, özellikle, vegetatif sinir sistemi ve böbreküstü hormonları aracılığıyla, çeşitli bedensel, organsal değişikliklere neden olabileceklerini açıkca göstermiştir.

* * *

Genel olarak psikosomatik tepkilerin ve olası organ belirtilerinin ortaya çıkmasında, bireyin güncel ya da özyaşamöyküsünden kaynaklanan çeşitli nedenler, değişik biçimlerde rol oynayabilirler. Bunlar içinde hemen anımsanabilenler şöyle toparlanabilir:

Doğum örselenmeleri, erken çocukluk dönemlerinde geçirilen hastalıklar; süt çocukluğu bakımı döneminde çocuk-ana-baba ilişkileri; genç yaşlarda geçirilen kimi bedensel, ruhsal örselenme durumları; aile içi ilişkiler; ana ve babanın konumları; bireyin özgeçmişi; bedensel ve ruhsal evrimi; bazı bedensel organların -çeşitli nedenlerle- özel duyarlıklı konuma gelmeleri; örneğin, çocuklukta geçirilen bir kafa yaralanmasından ya da menenjit türü bir hastalıktan sonra, merkez sinir sistemi, beyin çok duyarlı bir konuma gelebilmekte ve böylesi kişilerde, her türlü nedenle, sıklıkla başağrıları ortaya çıkabilmektedir. Ayrıca, bireyin eğitim, meslek, toplumsal konumu, kültür düzeyi, insanlar arası ilişkileri, içedönük ya da dışadönük kişiliği... Ve özellikle konu-

muz açısından önemli olan, göç sürecini başlatan nedenler; bunlara hazırlanma düzeyi; ilk karşılanış; sonraki dönemlerde, içinde yaşanan ve çalışılan koşullar, vb gibi nedenler, ruh-beden birliğinin dengesinin ve harmonisinin bozulmasına ve psikosomatik tepkilerin ortaya çıkabilmesine etki yapabilmektedirler.

* * *

Her toplum, her kültür ortamı ve hatta her grup ve birey, toplumsallaşma süreci içinde kendisine özgün zamansal, mekansal ve bireysel boyutları olan bir ruh-beden bütünlüğü ve harmonisi oluşturmaktadır.

İçinde bulunulan nesnel ve tinsel koşullarda yaşanan genel etkileşimlerin, çatışmaların ötesinde, her birey, kendine özgün, özel etkileşimlerini ve çatışmalarını da yaşamaktadır. Bireysel ruh-beden bütünlüğü ve harmoni, bulunulan her yeni ortamdaki farklı koşullar ve ilgi alanları içinde yeniden biçimlenmektedir.

Başka türlü bir söylemeyle, benlik, her yeni ortamda, kendi özgün gerçeğini yaşamakta, algıladığı uyarımların yanıtlarını aramakta ve giderek kendisine özgün ve yeni, ruh-beden bütünlüğünü ve harmonisini geliştirmekte ve gereğinde, bunu değiştirmektedir.

Göçmenlik yaşantısında insanın içine girdiği yeni ve yabancı toplumların yaşamına, tinsel dünyasına, anlamlı ya da yüzeysel ve eğreti katılımı, bu yeni gelişen ve değişen ruh-beden bütünlüğünü ve harmonisini değişik tarzlarda, olumlu ya da olumsuz yönlerde etkileyebilmektedir.

Göçmenlik süreci başlangıcındaki, özgürlük arayışları içindeki ***"istiyorum"***, ***"yapabilirim"***, ***"başarabilirim"*** tarzındaki düşünce ve fanteziler, nesnel koşulların ortaya çıkmasıyla, ***"yapmama müsade ediliyor", "bana gözyumuluyor", "söylenenleri yapmaya mecburum"*** tarzında patolojik parametrelerden oluşan yeni özellikler gösterebilirler. Potansiyel düzeyde bile olsa, varlığını sürdüren özgürlük düşleri, artık her şeyin ***"zorunlu olarak"*** yapılması gereken ve ancak o zaman, kendisinin varlığına ***"tahammül edilebilen"***, yasaklar ve komutlardan oluşan yeni bir yaşam tarzı ve kısır döngüsü içinde devinmeye başlamaktadır.

* * *

Göçmenin, içinde yaşanan toplumsal-tinsel ortama ayrıntılı biçimde katılamadığı, kendisini yeterince ortaya koyamadığı, insanlar arası ilişkilerin, fantezilerin azaldığı, ruhsal küskünlük ve duygusal matlaşma durumlarında, insanların düşünce alanları daralmakta, kullandıkları sözcük hazineleri azalmakta, belleğin yoksullaşması ve yüzeyselleşmesi sözkonusu olmaktadır.

Bu durumda, bireyin kendi kendisini algılaması bile donuklaşmakta ve benliğin, çevreyle olan sınırları, ilişkileri bozulmaktadır.

Böylesi bir ruhsal durum dinamiğinin nörofizyolojik boyutları da oldukça yakından bilinmektedir: Geri çekilme durumlarında, beyin kabuğuna, dış dünyadan, duyu organlarından, beynin daha aşağı bölümlerinden gelen uyarımlar azalmaktadır. Bu durumda, bir yandan uyarımsız, bilgisiz kalan beyin kabuğu gelişmesini sürdürememekte ve bir tür

gerilemeye (atrofiye) terk edilmekte; öte yandan da, beyin kabuğu ile vegetatif sinir merkezleri arasındaki karşılıklı etkileşim ve harmoni bozulmaktadır. Tüm bunların sonucu, bedensel organların çalışmalarını düzenleyen hipotalamus, limbik sistem gibi, orta beyin bölgeleri, beyin kabuğunun denetiminden -görece- bağımsız çalışma ortamına girmekte; ve bu koşullar da, bedensel organların pek çoğunun çeşitli iç ve dış etkilere karşı çok daha duyarlı olmasına, özellikle de heyecansal yükü fazla uyarımların, böylesine duyarlılaşmış organları çok daha çabuk etkileyebilmelerine ve giderek organsal, dokusal bozukluklar oluşturmalarına neden olmaktadır.

* * *

Göçmenlik yaşantısı ile psikosomatik tepkiler arasındaki ilişki eskilerden beri bilinmektedir. Bu konuda yüzyıllardan beri bilinenlere ek olarak, özellikle 2. Dünya Savaşı sonrasında, İtalya, Yunanistan, İspanya, Türkiye gibi ülkelerden, İsviçre, Fransa, F.Almanya, Belçika, Hollanda vb. gibi gelişmiş sanayi ülkelerine yönelik yığınsal göç hareketleri süresince görülen kimi ruh-beden sağlığı bozuklukları üzerine de pek çok araştırma yapılmıştır.

Bunlardan, Poek, Laffrandrini, Richter, Melon ve Timsit, Machepa, Blum, Özek, Pinter, Bingemar, Pflanz, gene Özek-Haefar-Moschel vb.nin yaptıkları çalışmalar hemen anımsanabilir.

Bu araştırmalardaki bulgular, "***kökten kopma sendromu", "atipik depresyon", "nevrasteni", "depresif reaksiyon", "psikosomatik reaksiyon", "hipokondriak reaksiyon"*** gibi tanılar altında toplanmışlardır. Bu-

rada belirlenebilen temel bulguları, çoğu kez, az ya da çok sıkıntılı, çökkün, depresif, korkulu bir ruhsal durumda, baş, ense, sırt, kol-bacak ağrıları, kalp-göğüs, mide-barsak yakınmaları, uykusuzluk, iştahsızlık, halsizlik cinsel isteksizlik, yetmezlik, ve başkaları gibi belirtiler oluşturmaktadır. Ayrıca, Özek ve arkadaşları böylesi belirtilerin zaman içinde önemli değişiklikler gösterme eğiliminde olduğunu da tespit etmişlerdir.

* * *

Çalıştığım kliniklerde, başından sonuna değin izleme olanağı bulduğum -özellikle Türkiye kökenli- göçmenlerdeki ruhsal sağlık bozukluklarını derleyen bir araştırma ilk kez, 1980 yılında *"İşçi Göçü ve Davranış Bozuklukları"* adı ile İstanbul'da yayınlandı. Bu çalışmada, klinik koşullarda izleyebildiğim 141 göçmenden, 85 tanesinde, depresif bir zeminde ortaya çıkan hipokondriak belirtiler, psikosomatik tepkiler (ICD.Nr. 305, 300.7) tespit edildi.

Ayrıca, bu çalışmanın biraz daha geliştirilmiş bir başka baskısı 1983 yılında *"Arbeitsemigration und Verhaltensstörungen"* adıyla bu kez Frankfurt'ta Almanca olarak yayınlandı.

Burada da, 1980 yılına kadar izleme olanağı bulduğum klinik vakalara ek olarak, 29 -Türkiye kökenli- göçmeni gene klinik koşullarında yakından tanımak olanağı buldum. Bu kez de, 29 kişinin 21 tanesinde, gene depresif bir zeminde, yoğun psikosomatik şikayetler görüldü.

Bu arada, özellikle de son beş yılda, uzun zamanlardan beri, F.Almanya'da yaşayan ve çalışan, -özellikle işçi konumundaki- göçmenlerin erken

emeklilikleri ile ilgili olarak Alman Sosyal Mahkemelerinde açtıkları davalar ile ilgili olarak 100 kadar psikiyatr raporu yazdım. Burada da, yaşları 40-56 arasındaki 100 kadar Türkiye kökenli göçmenin yüzde doksanında (% 90), bu kez depresif-paronoid bir zeminde gelişen, kronikleşen ve artık ***"genel psikosomatik sendrom"*** [Brautigam-Christian] olarak da tanımlanabilen, yaygın hipokondriak, psikosomatik belirtiler izlendi...

Bu kümede görülen ve ***"genel psikosomatik sendrom"*** başlığı altında toplanabilen belirtiler şöyle sıralanabilir:

Uykusuzluk, korkulu, kuşkulu bir geri-çekilme (resignation), depresif bir ruhsal durum; baş, ense, sırt, omuz, bel, kol ve bacak ağrıları; kalp, mide-barsak şikayetleri; güçsüzlük, halsizlik, kendini donuk duyumsama; cinsel potenz şikayetleri...

Salt böylesi bir bağlam içinde bile, göçmenlik yaşantısı ile psikosomatik tepkiler arasında yakın bir etkileşimin varlığından sözetmenin mümkün olduğu düşüncesindeyim.

Bir kez daha vurgulamak gerekirse, psikosomatik tepkilerin ruhsal dinamiği üzerine bugün bile herkes tarafından benimsenen bir görüş birliği yoktur. Fakat, her şeye karşın, gerçekler pek fazla zorlanmadan, bu konuda ileri sürülen savlar ve yapılan tartışmalar şöyle özetlenebilir belki:

Günlük yaşam içinde, sürekli ruhsal örselenme, çatışma ve geri çekilme durumlarında ortaya çıkan ruhsal gerilim artmaları, bireyin yaratıcı etkinliklere, dış dünyaya yönelmesi gereken bedensel-ruhsal enerjisi, -bu doğal boşalma kanallarının görece tıkalı olması nedeniyle- son bir seçenekle, bireyin bizzat kendi bedeninde toplanmaya (re-somatizasyon) başlamaktadır.

Bu koşullarda, ruh-beden birliğinin enerji dengesi bozulmakta, ruhsal ve organsal yapıların alışılmış -normal- enerji yükleri değişmektedir. Zaman içinde, ruhsal ve bedensel yapıları kapsayan bir kısır döngü oluşabilmektedir. Örneğin, örselenmeler ve çatışmalar, ruhsal gerginlikleri artırmakta, bireyi geri çekilmeye zorlamakta; ayrıca, artan enerji yoğunluğu, bu kez bireyin kendi organlarında birikmekte, burasını, tüm çatışmaların odak noktası olan bir tür savaş alanı durumuna getirmektedir.

Bu koşullarda, bir yandan ruhsal yapıda, prepsikotik ve/veya psikotik bir durum ortaya çıkarken, öte yandan da, çeşitli organlarda değişik psikosomatik tepkiler görülebilmektedir.

Böylesi bir bağlamlılık içinde psikosomatik tepkiler, bir anlamda bireyin, ortaya koyabildiği olanaklarının, yeteneklerinin, sınırına geldiğini, benliğin, artık son bir seçenekle, bizzat kendi organlarının bir kısmını dışlamaya, tahrip etmeye başladığını,

durumun son kerte kritik olduğunu belirten bildirgelerdir.

* * *

Anlatmaya çalıştığımız bu savları, bugün, tüm dünyada en çok görülen ve insanların ölüm nedenlerinden birincisini oluşturan, ***esansiyel yüksek tansiyon*** türü psikosomatik tepkilerin ortaya çıkış dinamiğinde biraz daha somutlaştırmak mümkün olabilir.

Kuşkusuz, salt bedensel nedenlerle de ortaya çıkan pek çok kalp ve damar sistemi hastalığı vardır. Fakat, hemen hemen tüm dünya toplumlarında, insanların en fazla ölüm nedeni olan, esansiyel yüksek tansiyon bugün örnek bir psikosomatik tepki türü olarak kabul edilmektedir. Ayrıca, göçmenlik yaşantılarında, esansiyel yüksek tansiyon ve buna bağlı olarak ortaya çıkan kalp hastalıklarının ve ölümlerin, yerli halka oranla çok daha fazla olduğu hep bilinen bir gerçektir. Konu bu yanıyla da göçmenler için yaşamsal önem taşımaktadır.

Her ruhsal bedensel etkinlik, kalbe, yaşamsal önemi olan bu merkezi organa ve damar sistemine etkide bulunmaktadır. Salt bedensel hareketler değil, kızgınlık, korku, heyecan, saldırı, ve başkaları gibi duyumlar ve düşünceler de, öncelikle kalp-damar sistemini etkilerler. Özellikle, bastırılmış istemler, öfkeler, kızgınlık ve saldırganlık durumları, vegetatif sinir sistemi, adrenalin ve noradrenalin ve başkaları gibi böbreküstü hormonları üzerinden, kalpte çeşitli ritm bozuklukları ve damar sisteminde basınç değişikliklerine neden olabilirler.

Bugün her yerde kolayca bulunabilen çeşitli aygıtlar aracılığıyla, ruhsal durum değişimlerinin, kalp-damar sistemi üzerine olan etkilerini kolayca tespit etmek ve gözler önüne sergilemek olasıdır.

* * *

İçinde yaşanan kültür ve toplumsallaşma ortamlarında, insanlar, genellikle, ilerideki yaşamlarında, aktif, mücadeleci ve hatta saldırgan roller almaya koşullanmaktadırlar.

Ancak, böyle bir role hazırlanmış insanlar, gerçek yaşam içine girdiklerinde, -ya da örneğin, göçmenlik sürecine başladıklarında-, çok kez, beklemedikleri ve hatta düşlemedikleri düzeylerde kıyıcı ve yarışmacı bir ortamla karşılaşmaktadırlar.

Böylesi ortamlarda, özellikle göçmenlerin, yaşam alanları son kerte dar, yapabilecekleri bedensel-tinsel etkinlik olanaklarının oldukça sınırlı olduğu görülmekte; ayrıca, öngörülen kuralların ötesine geçmeye çalışanlar şiddetle yoksanmaktadırlar.

Bu koşullarda yaşayan bir insan için genel olarak iki çıkış yolu sözkonusu olabilmektedir çok kez. Birey, ya sürdürmeyi amaçladığı sert mücadeleye devam edecek, kendisine öngörülen yaşam alanının dışına çıkmanın yollarını zorlayacak ya da geri çekilecektir.

Ancak, benlik bilinci, her iki düşünce biçimi, davranış ve yaşam tarzında da, ağır çatışmaların altında kalabileceğini sezinlemektedir.

Bu koşullarda son kerte çelişkili bir durum ortaya çıkmakta. Ruhsal gerilim artmaktadır. Çok kez, *"tek başına haçlı seferi"* sürdürmekte olan birey,

içinde kaldığı bu dar boğazı aşmak için, ya *"değirmenlere saldırmak"* ya da geri çekilmek zorunda kalmaktadır. Ve artık, birey için, bu yüksek gerilimin bilinçli ya da bilinçdışı boşaltılabileceği, saldırganlığın dizginlenebileceği tek savaş alanı olarak kendi bedeni ve özellikle de, bu bedenin merkezi organı olan kalp ve damar sistemi kalmaktadır.

* * *

Bu konumda bulunan insanlarda, yüksek tansiyon yanında, sıklıkla kalp ritm bozuklukları, "dayanılmaz" kalp ağrıları, hatta kimi zamanlar, kalp yetmezlikleri, ve başkaları gibi belirtiler de ortaya çıkabilmektedir. Ve bu durumun kronikleşmesi halinde, tüm bunlara ek olarak, damar sertliği -arterioskleroz- gibi yeni doku ve organ bozuklukları gelişebilmektedir. Artık ruhsal ve bedensel nedenler sürekli olarak birbirlerini yeniden üretebilir konuma gelebilmekte ve bu arada -çok kez görüldüğü gibi- ortaya çıkan bir enfarktüs, tüm bu çatışmalara son noktayı koyabilmektedir.

* * *

Göçmen insan yaşantısının diğer bir örnek psikosomatik tepki biçimi, iskelet kası kasılmaları ile bunlara bağlı olarak ortaya çıkan çeşitli şikayetler, ağrılar, organ ve doku bozukluklarıdır. Bu tür belirtiler, bugünlerde artık ***"yabancı işçi sendromu"*** ve hatta kimi özel konuşma ve yazışmalarda ***"Türk işçisi sendromu"*** olarak da tanımlanmaktadır...

* * *

Göçmenlerde görülen psikosomatik tepkilerin dinamiği hiç kuşkusuz diğer insanlarınkinden farklı değildir. Ancak, çok kez, ne kendisinin gönülden is-

tediği ve ne de, kendisine içtenlikle kucak açıldığı bir ortamda, yabancı insanlarla ***"zorunlu olarak birlikte yaşamak konumunda kalan"*** göçmenlerin içinde bulundukları koşullar, diğer insanlardan, oldukça farklı, çelişkili ve ağırdır.

Güven, sevgi, heyecan açlığı içinde olmasına karşın, kendisini sürekli bir dışlanmışlık ile ***ruhsal bir tıkanıklık*** içinde duyumsayan göçmen insanın, uzun yıllardır yaşadığı ve çalıştığı -yeni toplumunda- parçalara bölünmüş benliği, acıya dayanabilmek ve hesapta olmayan yeni uyarımlara karşı kendisini koruyabilmek için, bedenini (bile) ruhsuzlaştırmak zorunda kalmaktadır. Bu durumda, benlik, geri çekilip, dış dünyaya karşı kapandıkça, ruhsal enerjinin büyük bir bölümü iskelet kaslarında toplanmakta ve buna bağlı olarak, yoğun ve yaygın kas kasılmaları ile birlikte, baş, ense, sırt, omuz, bel, kol-bacak ağrıları ve giderek, kas-kemik dokusu bozuklukları ortaya çıkabilmektedir.

* * *

Göçmenlik yaşamında oldukça önemli olan bu tür psikosomatik tepkilerin dinamiğine biraz daha yakından bakmaya çalışmanın yararı olabilir:

Genelde, insanların, duygularının, heyecanlarının doğal yollardan ve sağlıklı biçimlerde boşalmalarının önlendiği her durumda, iskelet kas sisteminde kasılmalar, gerginlikler, ortaya çıkabilmektedir. Burada, güdülerin, duyguların, heyecanların bastırılması, -diğer savunma yöntemlerinin yanında- iskelet kas sisteminin kasılması gibi -ek- bir fizik-biyolojik savunma yöntemini de devreye sokmaktadır. Böylece insanların dışa yönelik etkinlik istemleri, duyguları, öfkeleri, iskelet kas sistemi üzerinden

(de) durdurulmaya, bastırılmaya çalışılmaktadır. Bu durumda, bir anlamda, artan iç ruhsal gerilimler, gergin-kasılmış kas paketleri-zırhları ile kapanıp koruma altına alınmaya çalışılmaktadır. Ayrıca, benlik bilinci, kimi istenmeyen dış uyarımların da ***"iç ruhsal yapıya"*** girmesini, kendisini daha fazla üzmesini, örselemesini, kasılmış bu kas paketleri aracılığıyla (da) önlemeye çalışmaktadır.

Ruh-beden bütünlüğü başlangıçta bu durumundan tedirginlik duymakta, fakat zaman içinde, konumunu bilinçli olarak algılayamayacak biçimlerde -olaya, alışmaktadır. Ancak, benlik, bu ***"alışkanlığını"*** çeşitli kas-kemik ağrılarıyla, hem bireyin kendisine ve hem de çevreye anlatmaya çalışmaktadır. Sonunda, öfkeli, güçsüz, çaresiz, yılgın, korkulu, depresif, kuşkulu, pasif-bağımlı insanlara özgü "yeni" bir -beden duruşu- ortaya çıkabilmektedir.

* * *

Örneğin, Wilhelm Reich'a göre, kuşkulu ve güvensiz insanlarda, her an arkadan bir saldırı gelecek tehdidi duygusu bulunmaktadır. Ve bu insanlarda, aynı zamanda arka kafa kemiklerinde ağrılar bulunur. Boyun kasları aşırı gerilmiştir. Kasların bu durumu arkadan gelebilecek bir tehlikenin, kafaya bir darbe yeme korkusunun verdiği sürekli korkuyu dile getirmektedir.

Ortaya çıkan bedensel kasılmalar, eğilip bükülmezlikler, gerçekte, dışa dönük istemlerin, haz duygularının bastırılmasının en önemli fizik-biyolojik savunmasını oluşturmaktadır.

Gene, Reich'ın vurguladığı gibi, her bir kas sertliğinin, kasılmasının ardında, bu sertliğin bir tarihçe-

si ve imlemi vardır. Belli bir ruhsal yapı, aynı zamanda belli bir dirimsel-bedensel yapıyı oluşturur. Kasların durumu çok zaman ***"bedensel bir anlatımı"*** sergilerler. İnsanlar içlerinden geldiği gibi davranma olanaklarını, güçlerini yitirdikleri zaman, iç organlarını, duygularını bir ***"zırh içine kapatma",*** koruma gereğini duyarlar. Ve kaslar gerilir. Kasların sertleşmesi, arzuların bilinçdışına itilmesinin ve orada tutulmasının dokusal (bedensel) yanını ve temelini oluştururlar...

Çok kez bilinmeyen nedenlerle, birden başlayıp kısa bir zaman içinde doruk noktasına ulaşabilen ve sonra da ardından yoğun bir ölüm korkusu bırakıp -gene çok kez kendiliğinden- kaybolan ***PANİK TÜRÜ KORKU*** yaşantısı dünyanın hemen hemen her yerinde ve her kesim insanda görülebilen ve giderek güncelleşen bir ruh sağlığı sorunu olmaya başlamıştır.

Panik türü korku durumları, (Panik attacke. Panik hastalığı, panik sendromu, Angstzustand, vb...) geçen yüzyılın ortalarından beri ayrıntılı olarak bilimsel araştırmalara konu olmasına karşın, bugüne değin, herkesin kabul edebileceği somut veriler ortaya konamamıştır. Da Costa (1871) kolay uyarılabilen fonksiyonel kalp şikayetleri üzerinde dururken, Oppolzer (1867) bu durumu "kalp nevrozu", Westphal "Agarophobie", Breuer ve Freud (1895) "korku nevrozu" olarak tanımlamışlardır.

Açıklayıcı bedensel (somatik) nedenler bulunamadan, birden ortaya çıkan, 3 ile 5 ya da 10 ile 20 dakika kadar sürdükten sonra gene kendiliğinden ortadan kalkan bu panik türü korku durumu yaşantısının tüm dünyada sanıldığından çok daha yaygın olarak bulunduğu (yaşandığı) sanılmaktadır.

Yapılan kimi araştırmalarda, görüşülen binlerce insanın, yaşamında örneğin Kanada'da % 34.4, Viyana'da % 17.7, Münih'de % 9.5 en az bir kez böylesi bir korku durumunu yaşadıkları tespit edilmiştir.

Genel bir çıkarsamayla, tüm dünyada insanlar %10 kadar panik türü korku durumunu -şu ya da bu biçimiyle- yakından tanımaktadırlar. Federal Almanya'da toplam nüfusun yüzde beşini oluşturan ortalama 3-4 milyon insan her gün yaşadıkları (ya

da yaşabilecekleri) korku durumlarına karşı bu duyguyu çözücü benzodiyazepin türü ilaçlarla tedavi edilmektedirler.

Bu ağır korku krizi, fenomenolojik bir zamanlamayla, genellikle, yoğun bir ölüm korkusunun yanısıra, kalp çarpıntısı, boğulur gibi olma duygusu, nefes darlığı, titreme, terleme, ellerde-kollarda-bacaklarda uyuşma, göğüs-kalp bölgesinde ağrı, sıkışma, mide-barsak kasılmaları, huzursuzluk, çıldırma korkusu, de-personalizasyon ve de-realizasyon vb. gibi duygularla başlamakta, 3-5 ya da 8-10 dakikada doruk noktasına kadar çıkmakta ve gene benzer bir zaman dilimi içinde geçmektedir. Tipik bir panik türü korku krizi 10-20 dakika kadar sürmektedir. Kuşkusuz bunun daha kısa sürenleri olduğu gibi, saatlerce devam edenleri de vardır.

Bu tür korku krizleri çok kez bir kalp hastalığı ya da enfarktüs sanısı ile araştırılmakta, fakat genellikle, -hiç olmazsa böylesi krizlerin gelmeye başladığı ilk zamanlarda- bu durumu açıklayacak organik ya da fonksiyonel bir bulguya (nedene) rast gelinememektedir. Fakat her şeye karşın, bu krizlerin koroner kalp hastalıklarından, Troyid bezi, kalp ritm bozukluklarından, elektrolit dengesi eksikliklerinden, epilepsi (sara) nöbetlerinden ve benzeri durumlarından ayırıcı, açıklayıcı araştırmalarının yapılması gerekir.

Günlük pratikte genel olarak "kalp nevrozu" olarak tanımlandığı görülen bu tür korku krizleri geçtikten sonra bile ardından ağır ve unutulması çok kez mümkün olamayan bir ölüm korkusu ve yeniden böyle bir korku gelebilir endişesi, *beklenti korkusu* bırakmaktadır. Zaman içinde, bu korku krizi

ile korku krizi beklentisi korkusunun birbirlerini çoğaltarak yeniden ürettikleri görülmektedir çok kez. Ayrıca, panik türü korku krizleri ve bunu izleyen beklenti korkuları, zamanla kronik depresyon ve/veya alkolizm, ilaç alışkanlıklarıyla sürmektedir. Gene bu durumlarda -hiç de az olmayarak- intihar girişimleri ortaya çıkabilmektedir.

Ayrıca, bu tür panik türü korkular ve sonradan ortaya çıkan beklenti -ölüm- korkuları çok kez çeşitli fobiler ve özellikle de agorofobiler ile birlikte görülmektedir. Ancak, bunların salt, kalabalıktan korkma biçiminde değil, yalnız kalmaktan, kimi toplumsal ilişkilere girmekten, bazı taşıt araçlarına binme, ve başkaları gibi pek çok değişik fobi türünü de kapsamakta olduğu görülmektedir.

Panik türü korku ile çeşitli fobilerin sıklıkla birlikte ortaya çıkmaları olgusunun biraz daha yakından araştırılması durumunda, böylesi şikayetleri olan kişilerin, erken çocukluk yaşlarında, aile içinde, sevilen yakınlarından ayrılma gibi, önemli -kopukluklar- yaşadıkları tasbit edilmiştir. Başka türlü bir söylemeyle, panik türü korku krizi ve fobileri olanların önemli bir bölümünde, erken çocukluk dönemlerinde, yakınlarından, evlerinden kopma, ayrılma gibi ciddi örselenmiş yaşantıların bulunduğu saptanabilmektedir.

Panik türü korku krizleri ve agorofobiler kadınlarda erkeklere oranla çok daha fazla görülmektedir. Bu durumun, özellikle son yıllarda ortaya sergilenen veriler uzantısındaki tartışılmasında, genç kadınların çocukluk yaşlarında, kendi aileleri içinde cinsel tecavüz gibi çok ağır örseleyici yaşantılar ile ilgisi bulunduğu da ayrıca gözlenmektedir. Bu olgu

başka türlü söylenirse: Erken çocukluk dönemlerinde, aile içi cinsel tecavüze, baskıya uğramış kadınların çok büyük bir kesiminde, daha sonraki ileri yaşlarında ve çok kez de ömür boyu sürmesi olası panik türü korku krizleri ile agorafobilere oldukça sık rast gelinmektedir.

Bu olguya, karşılaştırmalı kültür ruhbilimleri verileri ışığında yaklaşanlar, panik türü korku krizleri ile uzun süre sakin denizlerde kalmış ve kendisini, birden, dünyanın, yaşamın dışına düşmüş olarak duyumsayan eskimo balıkçıların hissettikleri korku krizleriyle (Kajak-Angst) karşılaştırmakta ve aralarındaki toplumsal-ruhbilimsel dinamikler irdelenmeye çalışılmaktadır.

Ayrıca, konuyu, bilişsel yetiler açısından tartışanların kanısına göre, panik türü korku krizlerinin ortaya çıkmasında, televizyon, radyo ve benzerleri gibi kitle iletişim ağlarının sürekli olarak insanlara uluştırdıkları büyük evrensel felaket haberlerinin, birey tarafından -yanlış bir değerlendirmeyle- özel felaketler biçiminde yorumlanması ve içselleştirilmesi sözkonusu olabilmekte, belirtilerin ortaya çıkmasında önemli rol oynamaktadır...

Bu iki ilginç savı birlikte düşünmeye çalışırsak: Uzun süreler tek başına sakin bir denizde kalmış bir eskimo balıkçısı kadar kendisini dünyadan, yaşamdan yalıtılmış, a-tomize olmuş ve çeşitli yönleriyle, erken çocukluk dönemlerinden beri sürekli örselenmiş olarak duyumsayan, günümüz dünyasının modern ya da ***"post modern"*** insanı, kendisine her an -bir anlamda zorlan- verilen evrensel felaket haberlerini, (kanımca hiç de haksız olmayarak) kendi bireysel felaketi olarak da yorumlayabilmekte ve

böylesi gergin ruhsal yapı içinde aniden ortaya çıkan panik türü korku krizlerine, çeşitli fobilere kapılmaktadır...

* * *

Göçmenlik yaşantısı pek çok özelliğiyle panik türü korku krizlerinin ve çeşitli fobilerin ortaya çıkması için çok uygun zeminler hazırlamaktadır.

Öncelikle, yaşanan çok yönlü kopmalar ve ayrılıklar, sürekli örselenmeler, göçmen insanın ruhsal yapısını çok duyarlı konumlara getirmektedir. Ayrıca, her gün giderek artan, güvensizlik, güçsüzlük, umutsuzluk, geleceksizlik, yaşamın anlamsızlaşması, ve diğer benzeri duygular, çeşitli boyutları ve ayrıntılarıyla korku duygularının, genel bunaltı (anxiety) bozukluklarının ortaya çıkmasını kolaylaştırmakta ve koşullamaktadırlar.

Böylesi bir yaşam içindeki, bir göçmen insan, kendisini, en az açık denizde tek başına kalmış bir eskimo balıkçısı kadar yalnız ve dünyadan izole edilmiş olarak hissetmekte; ve yakınlarından ya da uzaklardan, dostlarından veya resmi kurumlardan gelen herhangi bir haber bile, onun, eğreti yaşamına felaket niteliğinde etkilerde bulunmaya yetmekte ve sonuçta, büyük ve yaygın korku krizlerine neden olabilmektedir.

Bu nedenle, göçmenlerde, "kalp nevrozu" görünümlerinde şikayetlere çok sık rast gelinmektedir. Ancak, böylesi sert yaşam koşullarında ilk kez "kalp nevrozu" olarak ortaya çıkan belirtiler sonradan giderek kolayca enfarktüs niteliğine dönüşmektedir. Örneğin, şimdilik salt ajanslar üzerinden öğrenebildiğim bir habere göre de, Federal Almanya Giesen

Üniversitesi Kardioloji Kliniği'nin Temmuz 1991 tarihli açıklamasında, göçmenler arasında en çok ölüm nedenini, genç yaşlarda ortaya çıkan böylesi kalp enfarktüslerinin oluşturmakta olduğu tespit edilmiştir.

Ayrıca, göçmenlerde sıklıkla görülen yaygın bunalımlar, hemen hemen her zaman kronikleşme eğilimi göstermekte ve gene kronik bir depresyon ile bütünleşerek sürmektedir...

Bu, hipokondriyak şikayetli, yaygın bunalımlı, korkulu, depresyon durumunun göçmenlerde ortaya çıkması olası psikotik tepkilerin de temel ruhsal yapısını önemli ölçülerde etkilediği görülmektedir.

PSİKOTİK TEPKİLER

Çeşitli düzeylerdeki kopmaların, ayrılmaların, kısa ya da uzun süreli örselenmelerin etkisinde kalan benlik bilinci, yaşadığı çatışmaları, sahip olduğu savunma olanakları aracılığıyla dengeleyebildiği sürece, olası -potansiyel- psikoz eğilimlerine karşın, günlük yaşamını, - kimi zorluklarla da olsa- sürdürebilir. Ve bu durumlarda açık -manifest- bir psikozun ortaya çıkması hiç de gerekmeyebilir.

Ancak, içinde yaşadığı ağır baskı ve tehdit ortamının etkisiyle, benlik bilincinin gücünü yitirip, elinde kalan tüm önemli savunma olanaklarını kullanmasına -ve tüketmesine- karşın, ruhsal yapının ***yetmezliğe*** girmeye başladığı durumlarda, -çeşitli görünümleriyle- ***psikotik tepkiler*** ortaya çıkabilmektedir.

Bu durumda, benlik ile dış-dünya arasındaki çatışmaların ***-artık-*** uzlaşılmaz, dengelenemez, aşılamaz konumlara gelindiği gözlenmeye başlanabilir. Böylesi bir ortamda, fazla ışığa karşı, gözbebeklerini küçülterek, gözün kendisini korumaya çalışması örneğinde olduğu gibi, benlik bilinci de, aşırı ve sürekli örselenmelere karşı, son bir seçenekle, kendisinin -hiç olmazsa bir bölümünü olsun koruyabilmek için- bütünlüğünü küçülterek (bir kısmını feda ederek), önceki dönemlere oranla, çok daha ağır bir geri-çekilmeye, (regresyona) hazırlanır.

Bilindiği gibi, psikozlar, gerçekte, benliğin, oldukça ciddi boyutlara varan geri-çekilme durumlarını sergilerler. Psikoz düzeyinde bir geri-çekilme, benliğin, dış-dünya uyarımları karşısında, içine gir-

diği çok ağır bir yetmezlik (de-kompanzasyon) durumunu gösterir.

Psikoz durumu içindeki insan, çok kez kendi kendisinin en yaşamsal önemi olan sorunlarını bile -artık- çözemez konuma gelebilmektedir. Başka bir tür söylemeyle, psikoz durumunda, benlik, içinde bulunduğu yaşam koşulları için, ***"artık bu böyle gitmez"*** demeye başlamakta; ve günlük psikiyatri praksisinde de sıklıkla görüldüğü gibi, insanın yaşamı gerçekten de ***artık*** eskisi gibi gidememeye başlamaktadır.

Psikotik yaşam içindeki bir benliğin, bizzat kendi kendisinin bir bölümünü gözden çıkararak, -son bir kez daha- yaşama denemesinde bulunmasını, yıllardır yakından tanıdığım, bazı örneklemelerle somutlaştırmanın konuyu anlamaya biraz daha yardım edebileceği kanısındayım.

Örneğin, uzun yıllardan beri, kronik paranoid şizofreni tanısıyla klinikte kalmakta olan, 45 yaşındaki, Polonya kökenli Alman erkek, M.A. bir gün, son kerte telaş, huzursuzluk ve heyecan içinde odama geldi ve *"Doktor bey, beni burada tedavi etmek için tutuyorsunuz... Ama Ben burada değilim ki... Ben, çoktan beynimle birlikte buradan çıktım gittim... Uzun zamandır ben burada yokum... Yani, siz boşuna beni tedavi etmeye kalkmayın... Ayrıca, Ben'i ve beyni gitmiş bir insan hiç tedavi edilebilinir mi?.. Yani size bir söyleyeyim, dedim... Beni dinlediğiniz için teşekkür ederim..."* dedi ve odamdan çıktı gitti.

Psikotik benlik yarılması olgusunu biraz daha anlaşılır kılabilmek için oldukça az rastlanabilen bir başka örneklemenin daha, burada sergilenmesi gerektiğini düşünüyorum:

E.S. Alman; 47 yaşında; erkek; uzun yıllardır şizofreni tanısıyla klinikte kalmakta. E.S. , yıllardan beri çevresiyle olan hemen hemen tüm ilişkilerini kesmiş; kendi içine kapsule olmuş bir yaşam sürdürmekte; ileri derecede otistik. Klinikte kaldığı uzun yıllardan beri ilgilendiği tek konu satranç. Sürekli olarak ve tek başına satranç oynuyor. Başkaları ile oynamayı kabul etmeyen E.S. , bu arada özellikle satranç üzerine yazılmış kitap ve dergileri izliyor; bunları okuyor. Ve bunun dışında, pek de gerekli olmadıkça, klinik personeli ve hekimler de dahil olmak üzere, kimseyle konuşmak ve ilişki kurmak istemiyor. Konuşmaya zorlanması durumunda, kısa ve tek heceli sözcüklerle, sorulanları yanıtlayıp, konuşmayı kesiyor ve bulunduğu odayı terk edip kendi köşesine çekiliyor...

E.S. klinikte kaldığı süre içinde geçirdiği bazı akut psikotik kriz durumlarında, yemek bıçağı ile bileklerini keserek intihar girişiminde bulundu. Her keresinde, zamanında farkına varılabildiği için gerekli tedavisi yapılıp yeniden yaşama kavuşturuldu...

Bir kaç yıl kadar önce, E.S. , gene, kendi kendisiyle oynadığı bir satranç partisi sonunda, sağ kolunun bilek bölümünü, önceden servis mutfağından gizlice alıp, sakladığı bir yemek bıçağı ile oldukça derince keserek yeni bir intihar girişiminde bulundu...

Bu sırada, E.S.'nin dolabında, çamaşırlarının arasında saklanmış üç tane daha yemek bıçağı ve günlük niteliğinde notlarını yazdığı defteri bulundu...

İzleyen günlerde, içinde yaşadığı psiko-patolojiyi

biraz daha iyi anlatabilir düşüncesiyle, E.S.'nin bu notlarından, özellikle son intihar girişimi olayına değinen, bazı bölümlerin okunması uygun görüldü...

E.S.'nin intihar olayı öncesi günlerden başlayan kimi notları:

- O, benden iyi oynuyor.

- Ben kaybediyorum.

- O kazanıyor.

- O benden daha iyi oynuyor, ama biliyorum çok sıkıntılı. Önemli sorunları var. Sanırım gene intihar etmeyi düşünüyor. Bak gene siyah gözlük takıyor; gözlerinin içindekileri okumayayım diye... Gözlerini benden sürekli kaçırıyor. Bana belli etmemeye çalışıyor... Ama ben biliyorum... Anlıyorum...

- Bugün, bana bile belli etmemeye çalışarak mutfaktan bir bıçak daha getirdi gizlice odaya... Bu üçüncü bıçak... Gene intihar etmeyi düşünüyor. Ama benden çok daha iyi satranç oynuyor...

Sağlığı yeterince düzeltildikten sonra E.S. ile intihar girişiminin nedenleri üzerinde konuşmaya çalıştık:

- Neden intihar etmek istediniz?

- Ben intihar etmek istemedim ve intihar etmedim.

- Fakat, hep bildiğimiz gibi, siz intihar girişiminde bulundunuz.

- Ben bulunmadım. O bulundu.

- O kim?

- Ben değilim.

- Peki kim?

- O benden ayrı; ama o güzel satranç oynuyor.

- Fakat, biz, sizi hep tek başınıza satranç oynarken görüyoruz.

- Hayır. Ben onunla satranç oynuyorum; ve intihar eden ben değilim, O. O zaten bana belli etmeden bıçağı odaya getirdi ve sakladı; ve gene bana belli etmemek için siyah güneş gözlüğü taktı...

- Fakat, biz, geçen günlerde sizin siyah güneş gözlüğü taktığınızı görmüştük. Güneş gözlüğü takan siz değil miydiniz?

- Hayır. O ben değildim. Oydu... (Bu ara sargılı sağ elinin bileğini göstererek) bakın zaten bu onun bileği... (Bu kez sol elinin bileğini gösterip) benim bileğimde bir şey yok görüyorsunuz... İntihar girişiminde bulunan ben değilim... dedi ve odayı terk edip gitti...

* * *

Psikoz durumlarında, benlik, salt kendisinin bir bölümünü değil, büyük çatışmalara neden olabilen en yakınlarını ve hatta kendi öz annesini bile yoksayabilmekte, yadsıyabilmektedir. Örneğin, gene çok yakından tanıdığım, paranoid şizofreni tanısıyla klinikte yatan ve bu dönemlerde bile annesiyle olan "zorunlu simbiyotik" ilişkisini sürdüren, elli yaşlarındaki eski felsefe öğrencisi, (erkek) O.P. , özellikle psikotik kriz dönemlerinde, -yıllardır haftada en az iki kez kendisini düzenli ziyaret eden- annesini tanımamazlıktan geliyor, yadsıyordu... Böylesi dönemlerde, çok kez, kaygılı, korkulu yüz ifadesi ve heyecanla kliniğin servis odasına gelip hemşire ve hekimlere, *"odasında yabancı bir kadının oturduğunu, bu kadını şimdiye kadar hiç görmediğini, bu kadının kendisinden ne istediğini bilemediğini ve bu yabancı kadınla ilgilenilmesi gerektiğini... Yoksa pek çok olumsuz-*

lukların ortaya çıkabileceğini..." söylüyordu.

Tüm klinik personalinin yıllardır tanıdığı bu "kadının" annesi olup olmayacağı sorulduğu zaman, O.P. heyecan içinde, *bu kadını yaşamında ilk kez gördüğünü* söylüyordu...

Psikotik belirtilerin görece de olsa gerilemeye başladığı dönemlerde, O.P. böylesi konuşmaları ya hiç anımsamak istemez, ya da annesinden ve klinik personelinden özür diler, ancak kriz dönemlerinde benzer ***inkarlar*** (tanımamazlıklar) tekrarlanırdı...

Erken çocukluk dönemlerinde, çocuğun kişiliğinin sağlıklı bir biçimde evrimleşmesi, bireyselleşmesi ve özgün benliğinin gelişip özgürleşmesinin, (Margaret Mahler), son kerte yavaş ve olabildiğince az sorunlu çözümlenmesi en çok özlenen bir durumdur.

Çocuğun ruhsal sağlığının olgunlaşmasının en temel koşulları, -biyolojik, fizik gereksinmelerinin giderilmesinin yanısıra- güvenilir, hoşgörülü bir mekan, çevre ve insanlar arası ilişkilerin varlığıdır. Kızgın, cezalandırıcı, otoriter ana-baba imajları, yeteri kadar tanınmayan, güvenilmeyen insanlar arası ilişkiler, bilinmeyen, anlaşılamayan ortamlarda yaşama zorunluluğu, ruhsal sağlığı erken yaşlarda, çoğu kez de geriye dönüşü mümkün olamayacak düzeylerde örseleyebilmektedir.

Erken çocukluk dönemlerinde annenin veya diğer yakın aile üyelerinin ölümleri ya da ayrılışları gibi olumsuz yaşantılar çocuğun ruhsal yapısını, kopmalara, ayrılmalara karşı çok duyarlı ve hatta prepsikotik konumlara getirebilmektedir.

Böylesi bir çocukluk yaşantısından sonra daha ileriki yıllarda, insanın yakınlarından, bağlandığı nesnelerden kopma ayrılma durumu, -hatta düşüncesi bile- insanlarda, psikotik tepkilere kadar varabilen ciddi bunalım krizlerinin, ruhsal sağlık sorunlarının ortaya çıkmasına neden olabilmektedir.

* * *

Göçmenlik yaşantısı ile psikotik tepkiler, davranış bozuklukları arasındaki ilişki çok eskilerden beri bilinmektedir. Hippokrates, günümüzden 2500 yıl öncesinden, *yurdundan başka ülkelere giden in-*

sanları bir çılgınlığın izlediğini gözlemlemiştir.

Daha yakın dönemlerde, 1678'de, Baselli hekim, Johannes Hoferus, bu konuda oldukça ayrıntılı bilgiler sergilemiştir. Sonradan, Scheuchzer, Dethardig, Zimmerman, Blumenbach, Burneys vb. konuya değişik yönlerden değinmişler ve bilgi birikimlerine katkıda bulunmuşlardır.

Ünlü hekim Larrey, bu tür psikotik tepkileri modern tıp mantığı içinde çok daha ayrıntılı ve neden-sonuç bağlamlılığı içinde inceleme olanağı bulabilmiştir. Larrey, Napolyon ordularıyla birlikte Moskova seferine katılmış ve bu süre içinde, uzun zamanlar yurtlarından ayrı kalmış askerler arasında görülen, korkulu, depresif, çılgın (delir) bilinç bulanıklığı durumlarını ayrıntılarıyla incelemiş. Dahası, böylesi ruhsal bozukluklar sonucu ortaya çıkan ölüm olaylarının otopsi bulgularını bile olanca somutluğu içinde tesbit etmiştir.

Karl Jasper, yüzyılın başında, konuyu hem genel boyutları ve hem de adli tıp çerçevesi içinde olanca ayrıntılarıyla derlemiş, vazgeçilmez bir başyapıt oluşturmuştur.

Sonraki zaman dilimleri içinde ve özellikle de Birinci Dünya Savaşı ve 1920 yıllarından sonra, göçmenlik yaşantısı ve psikotik davranış bozuklukları arasındaki ilişki, Allers, Kreapelin, Salmon, Ödegard-Mezberg, Carothés, Kino, Eitinger-Murphy vb. çalışmalarında modern psikiyatri yöntemleri içinde daha sağlıklı temellerine oturmaya başlamıştır...

Göçmenlik yaşantısının psikotik tepkilerin ortaya çıkabilmesine uygun bir yaşantı ve ruhsal bir ortam hazırladığı gerçeği kolayına yadsınamaz.

Yeterince anlaşılamayan bir yabancı dil ve düşünce ortamı, zaten insanlarda, sürekli bir pre-psikotik ve/veya psikotik potansiyel oluşturmaya yetebilmektedir. Gerçekte, tüm göçmenler, bilinçli olarak her zaman ayırdına varmasalar bile, -önemli bir kesim, zaman zaman ya da çok zaman- yoğun bir boşluk duygusu ve bir tür ***"beyaz psikoz"*** içinde yaşamaya koşullanmaktadırlar çok kez.

Yeni geldikleri toplumların, alışa gelinmemiş normlarını, kısıtlamalarını, yasaklarını, -ve gerektiğinde- cezalandırılmalarını, otoriter yönetim ***"sadist üst-ben"*** olarak algılayan, değerlendiren göçmenler, potansiyel düşünce düzeyinde bile olsa, artık, yeni kopmalara, ayrılmalara, özcesi yeni örselenmelere karşı çok duyarlı bir konuma gelmektedirler. Bu nedenle, kimileri, yitiririm korkusuyla, düş kurmaktan, fantazi yapmaktan bile korkmaya başlamışlardır neredeyse...

İnsanın temel güvenlik duygusunun azaldığı, dayanabileceği, güvenebileceği normlarının kalmadığı, insanlar arası ilişkilerin bozulduğu ya da tümüyle kopma kertesine geldiği, suçluluk duygularının arttığı, kendisini yardımsız, yeteneksiz, güçsüz duyumsadığı zamanlarda göçmen insan kolaylıkla ciddi bir kimlik bunalımına girebilmekte, benlik bilinci oldukça istikrarsız konuma gelebilmekte ve kuşkulu -paranoid- duygular ortaya çıkabilmektedir.

Bu durumda, benlik sürekli olarak kendisinin kim olduğunu sorgulamaya ve giderek, yanlış bir zamanda, yanlış bir ortamda ve yanlış bir kimlik ile

dolaşmakta olduğunu düşünmeye başlamaktadır. Bu yanlış "sanki" kimliğinin, bir kaç yıl önceki "kendisiyle" hiç bir ilgisinin olmadığı, başka insanlar ile sağlıklı ve güvenli bir ilişki kuramadığı ve tüm suçun kendisinde olduğu kanısı güçlenmektedir.

Göçmenlerde günlük sorunlar ile uğraşma, çatışma gücünün sürekli olarak azaldığı gözlenmekte; her yeni bir uyarı ya da olay, bunlarda kolayca, ağır bir huzursuzluk ve heyecan konusu olabilmekte, her bir yabancı bakış, her bir yeni haber, -çok kez de gereksiz yere- kuşkulu düşünce ve yorumların ortaya çıkmasına neden oluşturabilmektedir.

Benlik, yaşayabilmesi için gerekli "asgari harmoniyi" sağlayabilmek için her an biraz daha geri -çekilmek zorunda kalmakta, ancak her geri-çekilişinde, dış dünya ile olan ilişkileri -biraz- daha bulanıklaşmakta, kuşkuları ve korkuları artmaktadır.

Böylesi bir ruhsal yapılanmanın, zaman içinde, artan oranlarda içselleştirilmesi, tüm benlik fonksiyonlarını felç edebilecek boyutlara varan suçluluk duygularının birikimine neden olabilmekte; ve benlik, artık ağır çatışma ortamında giderek yetmezlik durumuna girdiğini duyumsamaya başlamaktadır.

Bu koşullarda, giderek manifest hale gelen psiko-patolojiyi kişiliğin ve içinde yaşanan ortamın özellikleri belirlemekte; ve bu nedenle de, özellikle de, birinci kuşak da denen, göçmenlerde, göçmenlik yaşamının ilk yıllarında yaşanan ağır korku şoklarının da etkisiyle, gözardı edilemeyecek bir sıklıkta, delirant (Bouffée delirante, akut paranoid reaksiyon nitelikli) psikozların ortaya çıktığı görülmektedir.

Hemen hemen tüm psikoz durumlarında ortaya çıkan psiko-patalojinin en temel belirtilerinden birisini ***korku*** duygusu oluşturmaktadır. Burada, tüm benlik bilincini ve fonksiyonlarını saran, "***habis ve bütünsel***" bir korkudan sözedilmektedir.

Göçmenlik süreci içinde tesbit edilebilen psikozlardaki bu habis ve bütünsel korkunun niteliği, diğer ruh sağlığı bozukluklarında, örneğin, psikosomatik tepkilerde ya da nevrozlarda görülenlerden farklıdır.

Psikozlardaki bu korku, benliğin artık dağılma tehdidi altında bulunduğunu ve bu konumunu aşmaya gücünün kalmadığını (yetmediğini) sergiler niteliktedir.

Bu korku olgusunun dinamiği, çok kez yeni ve ağır geri-çekilmeleri zorunlu kılmakta; bu da ancak, daha önce anımsatmaya çalıştığımız gibi, benliğin, önemli bir bölümünün dışlanması ve inkar edilmesiyle mümkün olabilmektedir. Bu koşullarda benlik yarılmalarından sözedilebilmekte, de-personalizasyon ve/veya de-realizasyon gibi yeni ve patalojik savunma yöntemleri denenmeye çalışılmaktadır.

Böylece, bu tür yaşantı bozukluklarında ortaya çıkan, umutsuzluk, çaresizlik, güçsüzlük, suçluluk, acı ve başkaları gibi duygular, köktenci yadsımalarla dışlanıp, bunların yerine patalojik fantazilerle oluşturulmuş yeni -yapay- dünyalar oluşturmaya çalışılmaktadır.

Uzun zamanlardır bastırılan ruhsal enerjinin önemli bir bölümü, sanrılar ve hezeyanlar yoluyla yeniden dış dünyaya boşaltılmaya, yansıtılmaya çalışılmakta; benlik sınırları silinmekte, polimorf bir

ortam oluşmakta; benlik ile dış-dünya arasındaki -cezalandırıcı- ***"üst ben"*** sınırı kaybolmaktadır... Gene bu koşullarda, benlik, artık ne kendisini ve ne de içinde yaşadığı dış-dünyayı ***"gerçeğe"*** uygun olarak algılayıp değerlendirememektedir. De-personalizasyon ve de-realizasyonlarla çözülen benlik ile dış-dünya arasındaki ilişki, yaşantı, anı, yaşamöyküsü boşlukları, bu kez hezeyanlar, sanrılar ve hatta bilinç bulanıklıkları ve unutkanlıklarla doldurulmaya çalışılmaktadır.

Başka türlü bir söylemeyle, benlik, gerçek dünyadan kopmaya başladıkça, bu kez kendi gereksinmelerine uygun yeni bir -yapay- dünya üretme çabasına girmektedir.

Böylesi bir bağlam ve biraz spekülatif bir söylemle, sürekli örselenmeler ve çaresizlikler içinde yaşayan bir göçmen insan için, bu tür bir psikoz durumu, aynı zamanda, küçük bir özgürlük olanağı da içermektedir. Aşılmaz bir kısır döngü içindeki benlik, ancak, bir -çılgınlık- içinde yaşadığı sürece, ***"üst ben"*** konumundaki otoriter, disiplinli tüm toplumsal ve bireysel sorumluluklarından, cezalandırılma tehditlerdinden, ağır eleştirilerden, kurtulup, -küçük bireysel ütopisi içinde de olsa- özlediği ruhsal dinginliğe kavuşabilmektedir.

Bu durumlarda, göçmen insan, ancak kendisine psikoz, çılgın (ya da delir) tanısı konduktan sonra, görece huzurlu ve özgür bir yaşam biçimine kavuşabilmektedir. Bu nedenle de, günümüz dünyasında, kuşkusuz salt göçmenler değil, tüm insanlar için, psikoz (ya da çılgın) tanısı salt psikiyatrik değil, politik bir tanımlama, değerlendirme oluşturmaktadır.

Göçmenlerde ağır bir kimlik krizi tehdidiyle birlikte ortaya çıkabilen psikozlarda, korku ve depresyon, bu ağır psiko-patalojinin en belirgin yanlarından birini oluşturabilmektedir. Bu durum, çok kez çeşitli düzeylerdeki bilinç bulanıklığı (konfüzyon) ile birlikte görülebilmekte; ve genellikle de -Orta Avrupa ve Amerika Birleşik Devletleri'nde- ***"Akut Paranoid Reaksiyon"*** (ICD.Nr.298.3) olarak tanımlanmaktadır.

Ancak, böylesi psiko-patalojik görünümlerin, dünyanın çeşitli yerlerinde ve değişik gözlemciler tarafından, -akut paranoid reaksiyon dışında- ***"akut heyecan durumu", "şizofreni benzeri heyecan durumları", "korku psikozları", "pernisiyöz korku", "habis melankoli", "maniform heyecan durumu"***, (plantajlarda çalışmaya giden işçilerde sıklıkla görüldüğü için) ***"Plantaj Sendromu"*** vb. gibi çok değişik adlarla da tanımlanmıştır.

Böylesi durumlarda görülen, akut paranoid reaksionlardaki belirtiler, genel olarak, ağır ruhsal örselenme koşullarından sonra, kendiliğinden ya da herhangi bir "çözücü" nedenin etkisiyle, bir kaç haftalık uykusuzluk, huzursuzluk, sıkıntı, vb. gibi bir gelişme dönemini izleyen, yoğun ve kimi kez panik tarzı korkular, depresyonlar, hezeyanlar, sanrılar ve çeşitli düzeylerdeki bilinç bulanıklıkları ile birlikte ortaya çıkmaktadır.

Bu tür akut paranoid reaksiyonlar, kesinlikle, çok ciddi bir klinik tedaviyi gerekli kılmakta; ve ortalama 8 ya da 12 haftalık bir tedaviden sonra, çok kez klinik bir iyileşme tesbit edilebilmektedir.

Bu tür akut paranoid reaksiyonlardaki psiko-patolojinin içeriğini çok kez güncel olaylar belirlemektedir. Buradaki korku ve depresyonun kalıcı ve kronikleşme özellikleri, eğilimleri göstermesine karşın, hezeyan ve sanrılarda kişilik ile yoğun ve sistematik bir bütünleşme içinde olduklarını tesbit etmek pek mümkün olmamakta; bunların kişiliğe bir tür, iğreti bir biçimde eklendikleri gözlemlenmektedir. Örneğin, bir kaç günlük bir tedaviden sonra bile, hezeyan ve sanrıların ortadan kalkmaya başladığı ve insanların bunlara olan inançlarının azaldığı, bunları bir "hastalık belirtisi" olarak değerlendirmeye başladıkları izlenmektedir.

Böylesi psikoz durumlarında ortaya çıkan en önemli ve belirgin bulguyu, "pernisiyöz angsiyete" de denen, yoğun korku oluşturmaktadır. Psikozun başlangıcından itibaren bu yoğun, yaygın korku ve huzursuzluk durumu en temel ve önemli belirti olarak gözlenir.

* * *

Bir kaç örneklemeyle, bu tür akut paranoid reaksiyonların psiko-patolojilerini biraz daha somutlaştırmak yararlı olabilir.

Örneğin, 42 yaşında, Güneybatı Anadolu kıyı köylerinden, büyük aile kökenli, çiftçi, ilkokul çıkışlı, evli, iki çocuk babası, erkek, A.K.'nın ilk kez karısı F.Almanya'ya gelmiş. İki yıl kadar sonra da işçi ailesi olarak kocasını yanına aldırmış. A.K. , hemen çalışma izni alamadığı için üç yıl kadar evde oturmak, ev işlerini ve çocukların bakımını yüklenmek zorunda kalmış. Ancak bu pasif yaşantının örseleyici etkisi büyük olmuş. Kliniğe kaldırılmadan bir hafta kadar önce, panik halinde bir korkuya kapıl-

mış. Sonra birden, karısını ve çocuklarını yatak odasına kapatmış, pencerelerin ve kapının önüne ev eşyalarıyla barikatlar kurmuş *"karımı kaçıracaklar"* diye karısının dışarıya çıkmasına, başkalarının evin içine girmesine olanak vermemeye başlamış. Evi saran, içeriye girmek isteyen polislerle dövüşmüş, yaralanmış, ağzı burnu kan içinde, dişleri kırılmış, elleri kelepçeli olarak kliniğe getirilmişti. Klinikte, yoğun bir korkunun, panik reaksiyonlarının etkisi altında, büyük bir huzursuzluk içinde çevresindekilere saldırdığı görüldü. Konuşmaları içerik ve biçim bakımından bozulmuştu. Zaman zaman azalıp çoğalan bir bilinç bulanıklığı vardı. A.K. sonraki günlerde, başlangıçtaki bir kaç günü anımsıyamadığını belirtmişti. Ayrıca, korkusunun ve özellikle karısı üzerinde yoğunlaşan hezeyanlarının ve sanrılarının nedenlerini açıklayamamıştı... Ancak, kliniğe getirilmeden önceki son günlerde, kulağına karısının kaçırılacağı yolunda sesler gelmeye başlamış ve bu yoldaki sanrıları giderek daha da artmıştı.

Klinikte yattığı süre içinde uygulanan ilaç, nöroleptik tedavisiyle görece kısa bir zaman dilimi içinde hızla klinik düzelme tesbit edilmiş. İzlenebilen iki yıl içinde de psikoz durumunda tekrarlama olmamıştır.

Diğer bir örnek: R.K. 33 yaşında. Erkek. Karadenizin kıyı köylerinden. Çiftçi. İlkokul çıkışlı. Evli. Üç çocuğu var. Dış göç hareketine katılmadan bir kaç yıl önce çevre çiftliklerinde geçici tarım işçiliği ve son iki yıl kadar da maden işçiliği yapmış. Sekiz yıldır, Federal Almanya'da madende çalışıyordu. Yaşamı boyu hiç hasta olmamış. Hastaneye yatırılmamış. Kliniğe getirilmeden önce, Türkiye'ye izinli gitmiş; köyünde izindeyken birdenbire çok yoğun bir

korkunun etkisi altında kalmış. Bu panik türü korku krizinden, korkudan korkmuş. Zorlukla birkaç metre ilerideki kahveye gidebilmiş. Bir şeyler içtikten sonra, biraz kendine gelir gibi olmuş, ama içindeki korku bir türlü bitmemiş. İzni bitince, Federal Almanya'ya dönmüş, işinde çalışmaya başlamış. Birkaç gün sonra, yolda giderken birdenbire donakalmış, kendisini köyünde hissetmiş. Sanısına göre, tepeden bir kuş, kara bir kuş uçmuş süzülmüş, sözde ağzından içeriye girmiş. R.K.'nın sanısına göre, bu "kuş şeytan arası bir şey"miş. Bu an'dan itibaren, R.K. içinde şeytanın dolaştığını hissetmeye ve ondan kurtulmak için koşmaya başlamış. Kusmaya çalışmış. On gün kadar, ne evine ve de işine uğramış. Sonradan anlattığına göre, içindeki şeytandan kurtulmak için sürekli olarak koşmuş, kilometrelerce yol gitmiş. Bu süre içinde hemen hemen salt su içmiş, fazla miktarda kilo vermiş. Sokaklarda, çayırlarda yatmış. R.K.'nın durumundan ikirciklenen polisin soruşturması ile kliniğe getirilmiştir.

R.K. ilk klinik muayenede, bilinç bulanıklığı ve oryantasyon bozukluğu gösteriyordu. Çok huzursuzdu. Ancak, yatağa bağlanarak sakin tutulabiliyor; kendi kendisini yaralamasına olanak verilmemeye çalışılıyordu. İzleyen günlerde, R.K. , sürekli olarak, karnında şeytan olduğunu söyleyip kusturucu ilaç istiyor; içindeki şeytanı çıkarmak için, başını yataktan aşağıya sarkıtarak yatmaya çalışıyordu. Fakat, bu şeytanın niteliğini bir türlü açıklayamıyordu. Genel olarak, bunun bir büyü olduğunu, olabileceğini söylüyordu. Psikotik yaşantının ilk birkaç günü ile ilgili önemli anımsama bozukluklarının olduğu tesbit edildi. İlk birkaç günde ne yaptığını, nerelerde kaldığını anlamak mümkün olamadı.

Birkaç haftalık tedaviden sonra klinik düzelme oldu. R.K. geçirdiği ruh sağlığı bozukluğuna kendisinin de akıl erdiremediğini, bu "şeytan" düşüncesinin aklına nereden geldiğini bir türlü bilemediğini söylüyordu. İzleyebildiğimiz birkaç yıllık bir dönem içinde bedensel ve ruhsal sağlığının eskisi gibi oldu ğunu, işinde çalıştığını öğrendik.

Başka bir örneğimiz, K.S. kadın, 32 yaşında, Trakya köylerinden. Uzun yıllar İstanbul'da yerleşmiş ve yaşamış. İlkokul üçüncü sınıftan çıkma. Yıllarca İstanbul'da dokuma fabrikalarında işçilik yapmış. Küçük yaşta evlenmiş. Bir genç kızı var. On yıl kadar önce, K.S.'nın kocası, kendisini çalışmak ve para kazanmak için Federal Almanya'ya işçi olarak gitmeye zorlamış. K.S. F. Almanya'ya gelmiş ve çeşitli fabrikalarda çalışmış. Kocası, İstanbul'da kalmış ve yeniden bir başka kadınla evlenmiş. K.S. uzunca bir süre bir başka erkekle birlikte yaşamış, sonra ondan da ayrılmış. Son yıllarda tek başına yaşamaktaydı. Yaşamı boyunca hiç hastalanmamış. Hekime gitmemiş.

Kliniğe yatırılmadan önce, çalıştığı işyerinde, her zaman belli aralıklarla yapılan rutin sağlık ve kan muayenesi için damarından biraz kan almak istemişler. İstemeyerek de olsa kan alınmasına olanak tanımış. Ancak, birkaç saat sonra, "beni zehirlediniz" diye çevresindekilere saldırmaya başlamış. İşyerinden kaçmış, evine gitmemiş; bilinmeyen bir yerlerde dolaşmış; kaçmış, bir başka kente gitmiş. Uzun süreler yollarda yürümüş. Ne evine ne işyerine gitmiş. Durumundan kuşkulanan arkadaşları polise haber vermişler ve bulunmasını sağlamışlar.

Kliniğe yatırıldığında, konuşmak istemiyor, korkulu, huzursuz, saldırgan hareketlerle sürekli ola-

rak zehirlendiğini, içini cıva ya da benzeri bir madde ile doldurduklarını söylüyordu. Bu alçaklar, beni cıva ile zehirlediler, beni "cıva'lı termometreye çevirdiler" diyordu. Bu olumsuzluğu kimlerin ve ne için yapmış olabileceği sorusunu yanıtlayamıyor, kesin bir neden belirtemiyordu. Sürekli olarak kulağına seslerin geldiğini, zehirlendiğini tekrarlıyordu... Psikozun, ilk başlangıcındaki birkaç günü yeteri açıklıkla anlatamıyordu... Yaşantısının bu bölümüyle ilgili bir anımsama bozukluğu açık şekilde izleniyordu. Kliniğe geldiği ilk günlerde, gelip geçici bilinç bulanıklığı tesbit edilmişti. Kimi konuşmaları konfabulasyon niteliğindeydi. Kliniğe yatırılışından sonra izlenen tedavi ile hezeyanlardan, sanrılardan hızla arınmıştı. Evine döndü ve yeniden çalışmaya başladı.

* * *

Konunun çok tartışmalı olmasına karşın, bu grup psikotik reaksiyonlara, hemen şizofreni tanısı koymak kuşkusuz her zaman kolay olmamaktadır.

Bu tür akut psikotik belirtiler birkaç hafta içinde doruk noktaya ulaşmakta ve tedavi altında bulunanlarda, görece kısa bir zaman dilimi içinde, klinik bir düzelme tesbit edilmektedir.

Psikozun etkisinde kalanlar, genellikle, "çok büyük" ve "çok kötü" bir şeylerin olacağı beklentisi ve korkusu içinde olduklarını anlatmaktadırlar.

Klinik tedavisini yaptığımız pek çok kişi, bu büyük korku duygusunun, benliklerinin bir yerlerinde taşlaşıp kaldığını, sanki "organlaştığını" hissettiklerini ısrarla söylemişlerdir. Burada, ayrıca, psikotik

belirtilere eşlik eden, huzursuzluk, heyecan ve çeşitli psikosomatik şikayetler de sıklıkla görülebilmektedir.

* * *

Ancak her şeye karşın, özellikle de ilk kuşak -da denen- göçmenlerin gösterdikleri ruh sağlığı bozukluklarının, psikotik ve psikosomatik reaksiyonların, bugünün Federal Almanya'sında geçerli tanı ölçülerine, standartlarına, ruhbilim anlayışına pek de uymadığını belirtmek gerekmektedir. Bu nedenle de, göçmenlerde ortaya çıkan ruh sağlığı bozukluklarında önemli tanı ve tedavi karmaşası ortaya çıkabilmektedir sıklıkla. Ayrıca, bu tanı ve tedavi karmaşası, göçmenlerin, erken emeklilik gibi son kerte önemli kimi toplumsal sorunlarının da karara bağlanmasında büyük tartışmalara konu olmaktadır. Ve böylesi sorunlar, çok kez, ancak yıllarca süren davalardan sonra sosyal mahkemeler aracılığıyla çözümlenmeye çalışılmaktadır.

* * *

Göçmenlik sürecine ilk katılan ve "birinci kuşak" da denen insanların sergiledikleri psiko-patoloji ile, "ikinci kuşak" denen, bunların çocuklarının, -ruh sağlığı bozukluğu göstermeleri durumunda-, sergiledikleri psiko-patoloji arasında kimi önemli farklar, özellikler izlemek mümkün olabilmektedir.

Genç yaşta Almanya'ya giden ve eğitim kurumlarına devam edip Almanca'yı anadil düzeyinde öğrenen pek çok genç göçmen insanın, psikotik tepkiler göstermeye başlaması halinde, bir tür, ***"iki dilli bir***

psiko-patoloji" de denebilecek bir durumun ortaya çıkabildiği görülmeye başlanmıştır. Örneğin, böylesi koşullarda, kimi zaman, neredeyse birbirleriyle kesin sınırlarla ayrılmış yaşantılar, diller, düşünceler, yaşamöyküleri, anılar biçiminde, Almanya ve Almanlar ile ilgili konuların, hezeyanların, sanrıların, -çok kez-, Almanca, buna karşın, Türkiye ve Türklerle ilgili konuların, hezeyanların sanrıların ise Türkçe oldukları tesbit edilebilmektedir.

1980'li yılların başlarında ilgiyle tartışılmaya başlanan bu konuya öncülük eden gençlerden birinin trajik yaşamöyküsünü ve sergilediği ***"iki dilli bir psiko-patoloji"***yi anımsamanın bu son kerte öğretici olguyu biraz daha anlaşılır kılmaya yardım edebileceğini düşünüyorum.

H.K. 18 yaşında. Öğrenci. Kadın. Altı yaşındayken ana-babası ve diğer iki kardeşiyle birlikte Federal Almanya'ya getirilmiş. Sonradan öğrendiğimize göre, gerçek anlamda, zorlan getirilmiş. Babası ve annesi fabrika işçileri. H.K. düzensiz olarak meslek okuluna gidebilmiş; ancak bitirme sınavlarını verememiş. Hem Türkçe'yi ve hem de Almancayı ana dil düzeyinde biliyor. Örnek bir, iki dilli ikinci kuşak genci. Aile oldukça dindar. Yakından tanıdığımız ve sık sık konuştuğumuz ana-baba, çocuklarının düzenli olarak namaz kılmalarını, oruç tutmalarını, hatta kuran kurslarına gitmelerini istiyorlar. Bu konuda ana ve babası ile H.K. arasında oldukça ciddi tartışmalar olmuş. Ana-baba, kimi kez salt böylesi nedenlerden çocuklarını dövdüklerini açıkça söylediler...

H.K. pek başarılı olmasa da, okula gitmeyi istiyor. Okulda, Alman öğretmenler ve arkadaşları arasında kendisini çok daha özgür ve rahat duyumsa-

dığını söylüyor... Ayrıca Alman arkadaşları gibi yaşamak istiyor. Bu arada, gizlice erkek arkadaşı olmuş; ve bir süre, çok gizli bir biçimde, düzensiz de olsa, doğum kontrol hapı kullanmış... Olanak bulduğunda sigara içmek ve dans lokallerine gitmek istiyor.

Gündüzleri okulda oldukça özgür bir yaşam sürdürmeye çalışan H.K. akşamları eve geldiğinde, bunun tam tersi bir yaşam tarzına ve hatta anası ve diğer kardeşleriyle birlikte namaz kılmaya zorlanmış; karşı koyduğu zaman dövülmüş.

Bu koşullar altında, ciddi kimlik krizleri yaşadığını söyleyen H.K. yaşadığı bu ağır ikilemden kurtulmak için, kendisinin Türkiye'ye geri dönmek istediğini, orada büyük annesi ve diğer yakın akrabalarının yanında kalmak istediğini söylemiş. Bu istemi annesi ve babası tarafından kabul edilmemiş. Aralarında önemli tartışmalar çıkmış. Bir ara, H.K. gizlice Türkiye'ye kaçmış. Yakalanıp geri getirilmiş. Yeniden önemli tartışmalar olmuş evde. Anası babası tarafından dövülmüş...

Bu büyük ikilem altında gittikçe artan kimlik krizinin getirdiği sıkıntı, bunaltı, korku zaman zaman dayanılmaz boyutlara varmış H.K. için. Bütün bunlardan kurtulmak ve kendisi ile ailesini birlikte ortadan kaldırmak için üç kez evlerini yakmak istemiş. Yangın her seferinde polis ve itfaiyenin yardımıyla söndürülmüş. Bunu başaramayınca, gene üç kez, çok fazla miktarlarda ilaç alarak intihar girişiminde bulunmuş. Haftalarca yoğun bakım servislerinde yatmış. Gene kurtarılmış. Son kez yattığı klinikten çıkıp eve geldikten kısa bir süre sonra kendini evlerinin yakınlarındaki Rhein nehrine atmış. Polis oradan da kurtarıp psikiyatri kliniğine getirmiş.

İlk yatışta, üç aylık bir ilaç tedavisinden sonra görece bir düzelmeyle klinikten çıkarılmış. Klinikten çıkarıldıktan sonra da sürekli olarak depo-neroleptik kullanmasına karşın, bir kaç ay sonra, oldukça yoğun izlenme hezeyanları ve işitme sanrılarından şikayet ettiği için yeniden kliniğe getirilmiş. Kendisiyle ruh sağlığı bozukluğunun bu aşamasında tanıştık.

H.K. ailesinin diğer üyelerinden oldukça kültürlü. Türkçe ve Almanca'yı aynı düzeyde ve çok güzel konuşuyordu. Klinikte çalışan diğer Almanlarla çok çabuk ve yakın dostluklar kurabiliyordu. İstekle başka insanlarla ilişki kurabiliyor, onlarla, kendi anadilleriyle konuşuyor; yardımlarına koşmaya çalışıyordu. Birkaç gün içinde kliniğin en aranan ve sevilen insanlarından biri oluverdi...

H.K. uykusuzluk, sıkıntı, bunaltı, zaman zaman gelen yoğun korkuların yanında, özellikle hem Türkçe ve hem de Almanca duyduğu seslerden işitme sanrılarından çok şikayet ediyordu. Babasının sesine benzer bir erkek sesi, Türkçe olarak *kendisini çok sevdiklerini, evde kendisini beklediklerini, başını örtmesi, namaz kılması, oruç tutması gerektiğini* söylüyormuş sürekli olarak. Ancak hemen hemen aynı anda başka bir ses olasılıkla erkek arkadaşının sesi -H.K. bunun kesinlikle ayırdına varamıyor ve bu nedenle olasılıkla diyor- Almanca olarak aşktan, sevgiden, yana şeyler söylüyor, Heine ve Brecht'ten şiirler okuyormuş...

H.K. Türkçe ve Almanca seslerin her ikisini de aynı anda duymak beynimi patlatacak gibi oluyor diyordu. Kulaklarını tıkıyor. Başını yastıkların altına sokuyor, fakat gene de önleyemiyordu seslerin gelişini. Oldukça yüksek doz uyku ilacına karşın

seslerin etkisiyle uyuyamadığını söylüyordu. Servis hemşireleri de, gerçekten H.K.'nın kaygılı, tedirgin bir yüzle geç saatlere kadar TV. salonunda oturduğunu ya da dolaştığını söylüyorlardı. Yüksek dozlarda verilen neroleptikaların etkisi beklendiğinden de az oldu. İki dilden gelen bu işitme sanrıları tümüyle geçmedi, ancak görece azaldı.

Daha sonra, bu işitme sanrılarına, aynı anda kendisini hem Türklerin ve hem de Almanların zorla kaçırıp yok edecekleri biçiminde hezeyanlar eklendi. Böylesi durumlarda geçirdiği ağır korku krizlerinden sakinlemesi için zaman zaman damardan sakinleştirici ilaç vermek zorunda kalındı. Uzun süre klinikte yattı. Çok yavaş bir klinik düzelme gözlendi.

Uzun süreli bir ilaç, depo-neroleptika ve psikoterapi programı belirlenerek kendi istemiyle klinikten çıkarıldı.

Klinikten çıkarılışından bir süre sonra kendisini çok seven, sıklıkla ziyaretine gitmek isteyen psikologların çabalarına karşın, ilişkilerimiz ve haberleşmemiz azaldı ve sonra tümüyle kesildi.

İki yıl kadar sonra, bizi görmeye gelen babası, kızı H.K.'nın gizliden yeniden Türkiye'ye kaçtığını; köyde nenesinin yanında oturmaya başladığını; alıp Almanya'ya getirmek için gittiğinde, bir gece habersiz fazla miktarda zehirli bitki ilaçlarından içtiğini, kaldırıldığı hastanede böbrek yetmezliğinden öldüğünü anlattı...

* * *

Genç, "ikinci kuşak" göçmenlerin yaşamöyküleri, sorunları, bunları anlatım tarzları ve ortaya sergiledikleri psiko-patoloji, -"birinci kuşağa" oranla-, Batı

Avrupa ruhbilim *nomenklatura*sına çok daha yakın ve uygun düşmekte, ***anlaşılır*** gelmektedir. Ve bu nedenle de, ortaya çıkan ruh sağlığı bozukluklarının tanımı, tedavisi, toplumsal, kültürel ve moral değerlendirilmesi "birinci kuşağa" göre çok daha az sorunlu olmaktadır.

* * *

Toparlamaya çalışırsak: Birinci kuşak göçmenlerin gösterdikleri çeşitli ruh sağlığı sorunları, kişilik değişikliklerini, psikotik psiko-patolojiyi, göçmenlik sürecine başlanan yaş, göçün istemli ya da zorunlu olması gibi nedenler, göçmenlik sürecinde geçirilen zaman, içinde yaşanan nesnel koşullar, yabancı dili öğrenme durumu, meslek, sosyal konum, ekonomik durum, evli ya da bekar oluş, varsa çocukların durumları, vb. gibi çeşitli faktörler etkilemekte ve hatta belirlemektedir.

* * *

İlk göçmenlik yıllarının oluşturduğu ağır kopma. ayrılma ve örselenmeler etkisiyle oldukça sıkça görülen Akut Paranoid Reaksiyonların yerini, on-onbeş yıllık göçmenlik döneminden sonra, artık hiçbir çatışmayı sürdürecek ve aşacak gücü ve umudu kalmamış, geri-çekilmiş, ne geçmişi ve ne de geleceği, ne yargılamaya, fakat ne de yeterince tartışmaya hali olmayan göçmen insanlarda, bu kez, daha çok a-tipik depresyon özellikleri gösteren psiko-patolojiler almaya başlamıştır.

Burada, yoğun bir "ruhsal boşluk" ile birlikte, çeşitli hipokondriyak şikayetlerin, yorgunluk, paranoid ögelerle dolu ilgisizliklerin, isteksizliklerin ağır bastığı kaygılı, korkulu bir *depresyon* görülmektedir. Böylesi bir psiko-patolojinin temelini, kendisini değersiz görme duygusuyla birlikte yoğunlaşan dep-

resyon ile sürekli olarak hep olumsuz ve korkunç bir şeyler olacakmış beklentisiyle ortaya çıkan kaygı, *korku* duygusu oluşturmaktadır...

Bu durumlarda, benlik aktivitesinin ve canlılığının yıllarca baskı altında tutulması, sindirilmesi sonucu ortaya çıkmış olması düşünülebilen, genel kas kasılmalarının yorgunluğun ve ilgisizliğin, giderek, bedenin, yaşamın tüm alanlarına yayılma ve kronikleşme eğilimi izlenebilmektedir çok kez.

Örneğin, bu konumdaki bir göçmen insanın, kendisi için son kerte yaşamsal önem taşıyan, resmi kuruluşlar ile ilgili konulara olağanüstü bir ilgisizlikle yanaştığı gibi, yıllarca öldüresiye bir çalışma sonunda edindiği ekonomik kazanımlarının çarçur edilircesine elinden çıkışına karşı da seyirci kaldığını ve hemen hemen hiçbir aktivite gösteremediği ve dahası, tüm olup bitenleri bir "ruhsal anestezi" içinde -dışardan- izlediği görülmektedir.

Bu durumdaki bir göçmenin, genelde yapabildiği tek -etkinlik-, yeni bir depresyon krizi içinde, bir psikiyatri kliniğine gitmek, ve bir süre *"yatmaya* ve *tedavi edilmeye gereksinimi bulunduğunu"* söylemekten öteye varamamaktadır çok kez.

Tüm yaşam ve çalışma gücünü yitirmiş bu insanların sergiledikleri bu "a-tipik psiko-patoloji"ye, genel olarak, "endogen depresyon"dan "emeklilik nevroz"una kadar uzanan çeşitli tanılar konulabilmektedir

* * *

Tüm bu bulgular uzantısında, göçmenlik süreci içinde ortaya çıkan ruh sağlığı sorunlarını "endogen" ya da "genetik" kökenli nedenlerden kaynaklandığını savunmanın oldukça güç olduğunu dü-

şünmek istiyorum.

Göçmenlik yaşantısı ile koşullu psiko-patoloji çok plastik bir görünüm sergilemektedir. Burada birey toplum ilişkisinin her değişen an'ında (momentinde) ortaya çıkan psiko-patoloji de gerek içerik ve gerek biçim bakımından değişik özellikler sergilemektedir.

Salt bu özellikleriyle bile göçmenlik yaşantısının ve ortaya çıkması olası göçmenlik psiko-patolojisinin örneği az görülen canlı ***(in vivo)*** bir ruhbilim laboratuarı niteliğinde olduğunu söylemek olasıdır.

EPİLOG

Einstein'ın oldukça açık ve ayrıntılı bir tarzda sergilediği relativite kuramından sonra, kozmik, fizik, doğa, varlıklarının kimi özelliklerinin tartışılmasında (bile) bunların, zamansal mekansal konumlarının ve diğer varlıklar ile olan ilişkilerinin belirlenmesinin ne denli önemli olduğu öğrenilmeye başlanmıştır.

Bir gök cisminin ya da yer yüzündeki bir fizik, doğa varlığının kimi özellikleri, ancak, bunların, belli zaman, mekan ve diğer varlıklar ile olan ilişkileri içinde tanımlandığında anlamlı olabilmektedir. Zamansal, mekansal ve diğer varlıklar ile olan ilişkilerin değişiminde, önceden bilinen ***"eski"*** özelliklerin değişebileceği, ve ***"yeni"*** durumların ortaya çıkabileceği -artık- hep bilinmektedir.

Böylesi tespit ve öngörüler, kuşkusuz salt kozmik, fizik, doğa varlıkları için değil, bunların ötesinde, özellikle de, -toplumsal bir varlık olan- insanların tinsel, ruhsal yaşamlarının anlaşılabilmesi için son kerte önemlidir...

İnsanların, içinde toplumsallaştığı, kişiliğini, kimliğini edindiği, norm ve değer sistemlerinin kısa zamanlarda büyük değişiklikler gösterdiği -göçmenlik gibi- durumlarda, ruhsal yaşamın bundan ne denli etkilendiği, böylesi koşulları, benlik bilincinin çok kez yoğun bir ruhsal karmaşa ve hatta bir tür kaos olarak yaşadığı bilinmektedir. Ayrıca, bu durumların ortaya çıkardığı ruhsal baskıların ve gerilimlerin normal bir insanın taşıyabileceğinden ve

dengeleyebileceğinden çok daha fazla ve ağır örseleyici boyutlar içerdiği görülmektedir.

* * *

Bu ruhsal kaos durumunun, 18. ve 19. yüzyılların büyük kültürel devinimlerini yaşamamış, "aydınlanma" hareketlerine yeterince katılamamış asyatik durgun toplumlardan, zihniyetlerden, modern -ve hatta post modern- toplumlara doğru yapılan göçlerde çok daha zor ve kimi zaman trajik boyutlara varan sonuçlar vermektedir.

Böylesi bir göç süreci içinde yaşanmaya başlanan modern, post-modern toplumların nesnel ve tinsel koşulları, 3. Dünyalı göçmen insanın benlik bilincini aydınlatamamakta, tersine onu bulandırmaktadır.

Ve tüm bunların sonucunda, ortaya özgür (ya da özerk) bir bireyden çok, yoğun ve yaygın kimlik bunalımları içinde ***"sanki"*** ya da ***"yanlış"*** kimlikli insanlar çıkmaktadır.

* * *

Konuya bir başka yönden yaklaşmaya çalışırsak: Göçmenlik süreci içinde ortaya çıkması olası kimi kimlik krizlerinin, kişilik değişikliklerinin temelinde varlığı tespit edilebilen, *güçsüzlük, toplumsal yalıtlanma, ruhsal atomlaşma, çaresizlik, umutsuzluk, normsuzluk* (anomie), gibi duyguların gerçekte ciddi bir ***yabancılaşmış yaşamı*** belirlediğini tespit etmek olasıdır.

Bu durumu biraz daha somutlaştırmaya çalışırsak: Göç süreci içinde, göçmen insanın benlik bilinci, kendisini, tanımadığı, içinde kaybolduğu, yitip

gittiği yabancı bir ortamda, yeni bir dünyaya ***"fırlatılıp atılmış"*** (Heidegger) olarak duyumsamakta, algılamaktadır.

Bu -yeni- durumun, başlangıçta, insanın gelişmesi için "sonsuz" olanaklar sağlıyormuş gibi görünmesine karşın, gerçekte, insanın pratik günlük yaşamı, düşünce ve konuşma alanları daralmaktadır. Ayrıca, gene bu -yeni- süreç içinde, bireyin, doğa, toplum ve çalışma yaşamıyla olan organik birliği bozulmakta, yaratıcı yaşam ortadan kalkmakta, ***şeyleşme*** süreci hızlanmaktadır. Sonuçta: Hiçbir yere ait olamama, kaybolmuş, yitip gitmiş olma duyguları, yalnızlık, kaygı ve kuşkular ve hatta korkular çoğalmakta, düşüncede paranoid ögeler ağırlık kazanmaya başlamakta, geri çekilme artmaktadır.

Bu yeni ortamda, benlik bilinci, duyumsadığı yoğun güvensizlik duygularıyla birlikte, kendisini yitirme, varlığının sınırlarını belirleyememe konumlarına gelebilmektedir.

Ruhsal matlaşmanın, çevreye ve bireyin bizzat kendi kendisine karşı ilgisizleşmesinin, benliğin kendi içinde kapsülleşmeye başlamasının uzantısında, benlik (kişilik) ile dış dünya arasında, -artık- hiçbir kimsenin ve hiçbir şeyin bulunmadığı -boş- bir -kimsesiz- alan oluşmaya başlamaktadır. (Adorno)

Bu koşullarda yaşayan bir insan, geri çekilip yaşam ve düşünce alanını daralttıkça, duyumsadığı kaygılar, bunaltılar -daha da- artmaktadır. Bu kaygı ve bunaltıların temelinde, yaşamın anlamsızlaşması, insanın kendi kendisine yabancılaşması ve şeyleşmesi bulunmaktadır çok kez.

Tüm bu gelişmelerin hem nedeni ve hem de sonuçları olarak, benlik, hem kendi kendisini ve hem de dış dünyayı yeterince tanıyamaz (ya da zorlukla tanıyabilir) konumlarına gelmekte, ve sonuçta, çeşitli boyutlarıyla de-personalizasyon ve de-realizasyon durumları ortaya çıkabilmektedir. Başka türlü bir söylemeyle, bu koşullarda yaşayan insanların bir kesiminde, ***"yanlış"*** bir zaman ve mekanda, ***"yanlış"*** insanlar arası ilişkiler içinde yaşayan, ***"yanlış"*** bir benliğin (***"sanki"*** bir benliğin) ortaya çıkması gibi sanrısal, pre-psikotik ve hatta psikotik durumlar (da) ortaya çıkabilmektedir.

Böylesi bir yabancılaşma ve şeyleşme sürecinde giderek belirginleşmeye başlayan, ciddi ruhsal yavaşlama ve hatta ruhsal pıhtılaşma duyumları kendilerini -artık- iskelet kaslarının kasılmalarında, beden görünümlerinde, duruşlarda, oturuşlarda bile, dışarıya yansıtmaya başlayabilmektedir.

* * *

Kuşkusuz son on-yıllarda yaşanan büyük ve evrensel değişimler, alt-üst oluşlar içinde, tüm dünyadaki insanların önemli bir bölümü, kendilerini, yoğun kaygıların, güvensizliklerin, kötümserliğin, güçsüzlüğün, çaresizliğin kuşattığı genel bir yabancılaşma içinde duyumsamaktadırlar. Dahası, insanın bu yabancılaşma ve şeyleşme süreci, özellikle de son -1991- Körfez Savaşından sonra evrensel boyutlarda çok daha artmış ve yoğunluk kazanmıştır...

Ancak, göçmenler, bu genel ve evrensel yabancılaşma ve şeyleşmenin üstüne üstlük, kendi özgün yaşam tarzlarının getirdiği ikinci bir yabancılaşmayı

ve şeyleşmeyi yaşamaktadırlar. Bu nedenle de, genel durum, göçmenler için biraz daha fazla zorlaşmakta ve karmaşıklaşmaktadır.

* * *

Bu konuda bir noktayı belki yeniden vurgulamak gerekiyor: Göçmenlik serüveni hiç kuşkusuz insanların önüne, potansiyel düzeyde de olsa, pek çok yeni yaşam alanları açmakta, nesnel kazanımlar ve tinsel bilgilenmeler olanağı sağlamaktadır. Göç olgularının bu yapısı hep bilinir. Ve gerçekten de, milyonlarca insanı göçmenlik yaşamını göze almaya iten temel neden de budur. Kanımca, göçün bu yanı haklı olarak, fakat belki de biraz fazlaca abartılarak vurgulanmaktadır.

Ancak, yeteri ön-hazırlıklardan yoksun ve gereğinden uzun sürmüş göç serüvenlerinin insanların ruhsal yaşamlarına getirebileceği yükün ağırlığı ve yapabileceği tahribatın boyutlarının sanıldığından ve beklendiğinden de fazla olduğu gerçeği, (göçün bir tür *"iç gizi"* ya da bir tür *"kayıbı"* olarak), çok kez suskun geçiştirilmektedir.

Oysa, on on-beş yıllık göçmenlik yaşantısından sonra -çok kez de hiç beklenmedik bir an'da ortaya çıkan- son hesaplaşmalarda asıl ön-plana gelenin tam da bu "ruhsal yaşam" boyutu olduğu, -çok kez biraz da şaşkınlıkla- görülmektedir. Bu nedenle de, uzun erimli göç serüvenlerine başlama düşüncesinde olanların, bu yeni yaşam tarzının ileride olasılıkla kendi ruhsal yaşamlarına da getirebileceği -benzer- etkileri (de) önceden hesaba katmalarının olası düş kırıklıklarını önlemede (belki) bir yararı olabileceğini düşünüyorum.

NOTLAR

1. Göçmenlik yaşantısı ve ruh sağlığı bozukluklarıyla ilişkili ilk bilimsel ve hekimce araştırma, 1678 yılında, Basel'de İsviçreli hekim Johannes Hoferus tarafından (Nostalgia oder Heimweh) adıyla yayınlanmıştır. Yazar, nostalji ya da yurtsama (sıla özlemi) biçimindeki ruh sağlık bozukluklarının, özellikle, daha önceleri evinden hiç ayrılmamış genç insanlarda ortaya çıkabileceğini vurgulamıştır. Hoferus'a göre, yurtsama belirtileri, üzüntü, uykusuzluk, yurdunu düşünme, güçsüzlük, iştahın azalması, kalb çarpıntısı, korku duygusu, çevreye karşı ilgisizlik ve/veya bütünüyle dona kalma (stupor) haliyle başlamakta ve sonunda çoğu kez düzensiz, inişli çıkışlı bir ateşle sürmektedir... Sonunda, yorgunluk, tükenme hali, bilinç bulanıklılığı, fantaziler ortaya çıkmakta, daha sonra da yoğun korku ve çılgın (delir) bir görünüm içinde insanlar (hastalar) yitirilmektedir.

Scheuchzer'in kanısına göre, bu tür ruh sağlığı bozukluğu belirtileri daha çok, dağ köylerinde, doğduğu, yaşadığı dağlık yörelerden ayrılıp, büyük kentlere göçen köylü insanlarda ortaya çıkmaktadır.

Detharding, Zimmerman, Blumenbach ve diğerleri de benzer gözlemlerde bulunmuşlar, Burneys, 1773 tarihinde böylesi ruhsal durumları, dağdan kente indiklerinde, köylerini özleyen dağlılara, İsviçrelilere özgün bir "İsviçre hastalığı" olarak tanımlamıştır. Larrey, 1820 yılında yayımladığı ünlü yapıtında, yurtsama ya da nostalji kökenli ruh sağlık

bozukluklarını, başlangıç, gelişme, sonlanma ve hatta otopsi bulgularını içeren tüm bir psiko-patolojisi ve patolojik-anatomisi içinde sergilemiştir.

Zangerl, 1840, bu tür ruh sağlığı bozukluklarını, melankolinin bir tür varyantı olarak değerlendirmenin gereğini savunmuştur

Karl Jasper, 1909, çok geniş bir literatür taramasıyla konu üzerinde ayrıntılı bilgiler verdikten sonra, yurtsama durumundaki genç insanlarda görülen ani, impulsif yangın çıkarma, yaralama, adam öldürme, vb. gibi çeşitli kriminal aktlarda bulunanların olası psiko-patolojik durumlarını irdelemiştir.

Yüzyılın başında Allers, 1920, Birinci Dünya Savaşı ve onu izleyen yıllarda, çeşitli askeri hastanelerde Almanca dilini hiç bilmeyen tutsak erlerin, birdenbire korkulu, sıkıntılı, sanrılı, hezeyanlı, saldırgan, çılgın reaksiyonlar göstermeye başladıklarını, ancak sonradan bu askerlerin, kendi dillerini konuşan insanların bulundukları yerlere gidince, tüm patolojik davranışlarının geçtiğini gözlediğini ve o zamana değin benzerlerine rast gelinmediği bu bulgularını, "Yabancı Dil Konuşulan Yerlerde Ortaya Çıkan Ruhsal Bozukluklar" başlığı altında, yeni bir ruh sağlığı sorunu olarak tartışılmasının gerektiğini açıklamıştır.

Allers'in, 1920 yılının 2 Temmuz günü yayına verdiği bu yeni tartışma uyarısı, bir süre sonra, Münih Psikiyatri Araştırma Kurulu'nun 9.11.1920 tarihli toplantısında yankısını bulmuş. Kreapelin, burada yaptığı konuşmasında, bu tür davranış bozukluklarının, kişinin, içinde yetiştiği, geliştiği çevreden ayrılmasıyla koşullu olduğuna dikkat çekmiş ve bunun bir "kökten kopma olayı" (Entwurzelung feno-

meni) olduğunu söylemiştir. Kreapelin'in bu tanımı etkinliğini günümüze değin koruya gelmiştir.

Salmon, Kaliforniya'ya göçen Japonların, Ödegard, Amerika'ya giden Norveçlilerin ruhsal sağlık durumlarını araştırmışlar. Marzberg, New York kentinde yaşayan çeşitli uluslardan gelen göçmenlerin, yerli halka oranla daha çok ruh sağlığı bozukluğu gösterme riski taşıdıklarını gözlemlemiştir.

Kino, İkinci Dünya Savaşı yıllarında, İngiltere'ye göç eden Polonyalıların yerli halka oranla daha çok psikotik yaşantı bozuklukları gösterdiklerini bildirmiş. Eilinger, İkinci Dünya Savaşı'ndan sonra, Norveç'e giden göçmenlerde, reaktif psikotik reaksiyonların yerli halka oranla daha fazla görüldüğünü saptadığını bildirmiştir. Murphy, Kanada'da göçmenlik ile psikotik davranış, kişilik bozuklukları arasındaki ilişkileri çeşitli yönleriyle araştırmaya çalışmış. Shepherd, göç ve "akültürasyon" olayının hem psikoz yapıcı ve hem de psikoz çözücü etkisinin bulunabileceğini savunmuştur.

İkinci Dünya Savaşı'nı izleyen yıllarda, özellikle Batı Avrupa ülkelerine yönelik yeni bir göç dalgası ortaya çıkmıştır. Etkisini günümüze değin sürdüren bu önemli toplumsal olgu, hemen yeni ruhbilim araştırmalarının başlamasına neden olmuştur.

Bunlardan, Freiburg'dan, Poek, Zürih'den Laffaranchini, özellikle İtalyan göçmen işçileri üzerine yaptıkları araştırmalarda, akut paranoid reaksiyon ve hipokondriyak reaksiyonlara sıklıkla rast gelindiğini belirtmişlerdir. Richter, Stuttgart yöresinde sürdürdüğü çalışmasında, psikiyatri kliniklerine başvuran göçmen işçi sayısında yıldan yıla artmalar bulunduğunu göstermiştir. Melon ve Timsit, Belçi-

ka'da çalışan göçmenlerde histero-hipokondriak belirtilerinin sıkça görüldüğü saptamışlardır. Maschepa, Bern'de, İtalyan göçmenleri arasındaki araştırmalarında, psikosomatik reaksiyonların sıklığına dikkat çekmiş. Blum, Yugoslav göçmen işçilerinin Berlin'de kaldıkları bir yurtta gösterdikleri bir histeri salgınını ayrıntılarıyla sergilemeye çalışmıştır. Risko ve Böker, Güney İtalyan işçileri arasında gördükleri "büyülenme hezeyanı" olaylarını yansıtmışlar. Pinter, İsviçre'ye Meszaros, Kanada'ya göçen Macarlar'da görülen psiko-patolojiyi ayrıntılarıyla sergilemişlerdir.

Halevi, dünyanın çeşitli yerlerinden İsrail'e gelen Yahudilerin gösterdikleri ruhsal sağlık sorunlarını ayrıntılarıyla tartışmış; Planz ve arkadaşları, Federal Almanya'ya giden Yunanlı işçilerde görülen psikosomatik reaksiyonları incelemişlerdir. Bingeman, Köln bölgesinde, Friesen, Stuttgart yöresindeki göçmenlerde rast geldikleri davranış bozukluklarını yayınlamışlardır...

Maria-Pflister-Ammerde, İkinci Dünya Savaşı sonrasında, İsviçre'ye giden 17 ayrı ulustan 300'den fazla politik göçmeni uzun yıllar ve oldukça ayrıntılı biçimlerde incelemiş ve gözlemlerini yayınlamıştır.

* * *

2. Bugün, günlük psikiyatri praksisi içinde, örneğin bir sosyal mahkemenin istemi üzerine, kendisine psikiyatr muayenesi yapılması ve ayrıntılı bir rapor verilmesi için kliniğe gelen ortalama 15 yıllık bir göçmenlik yaşantısının etkisindeki, Türkiye kökenli göçmenlerin sergiledikleri görünümler şöyle derlenebilir:

Oturuş sakin ve çekingendir; kendiliğinden, doğal hareketler pek görülmez; ellerini ve kollarını pek oynatmazlar; oturuş biçimini sıklıkla değiştirmezler.

Kendi anadilini konuşan bir Psikiyatr ile (bile) göz kontağı kurmayı pek istememektedirler; bu nedenle de, konuşurlarken gözlerini yakalamak ve de gözgöze gelindiğinde gözlerden bir şeyler anlamak pek kolay olmamaktadır. Başka türlü bir söylemeyle, göçmen insanlar, gözleriyle de olsun, bir şeyleri açıklamak, kendisini ele vermek istememektedirler.

Yüz ifadeleri genellikle mimiksizdir; konuşma ve muayene süresince de bu yüz ifadelerinin değiştiğini izlemek pek mümkün olamamaktadır; genelde yüzlerde donmuş, mat bir ifade vardır; ve çok değişik ve çeşitli konular bile çok kez hep aynı yüz ifadesiyle anlatılmaya çalışılmaktadır.

Konuşmaların içeriği oldukça yüzeyseldir; konuşurken çok az sözcük kullanılır; çok basit sözcükler ve kavramların kullanılışı hemen dikkati çekmektedir. Yaşamlarında pek çok önemli olay ve yaşantı hemen hemen hep aynı basit sözcüklerle anlatılmaya çalışılır. Örneğin, ilk psikiyatri muayenesinde sorulması gerekebilen, öncelikli 30-40 soruya hep "normal" yanıtının verildiği sıklıkla görülmektedir. Ayrıca, konuşma süresince, ses tonlarının vurguları genellikle hemen hemen hiç değişmez. Doğal, spontan heyecanlanmalar pek görülmez.

Psikiyatr ile karşılıklı konuşma -kendi anadili ile bile olsa- (önceki yıllara oranla) giderek zorlaşmaktadır. Kendi istemleriyle ve ısrarla, yüzlerce kilometre uzaklıklardan geldikleri zaman bile, anlatacak pek bir şey bulmakta olağanüstü zorluk çekmekte, klişeleşmiş birkaç şikayetten sonra, sorulan hemen

hemen tüm sorulara "normal" yanıtı verdikten sonra gene sessizce çekip gitmektedirler.

Görebildiğimiz kadarıyla, göçmen insanların büyük bir çoğunluğu, bir "ruhsal iç boşalmasından" ve "düşüncelerinin yoksullaşmasından" şikayet etmektedirler.

Ayrıca, giderek küçülen aile birimlerinde ve hatta tek başlarına yaşama istemlerinde artma gözlenmektedir. Günlük yaşamda, başkalarıyla konuşma istemi ve gereksinmesi giderek azalmaktadır. Kendi yakınları arasında bile konuşmak, karşılıklı diyalog olanaksızlaşmakta ve hatta anlamsızlaşmaktadır. Pek çok kişi, başkalarıyla "karşılıklı konuşmanın artık üstesinden gelemediklerinden", "insanlarla konuşmanın kendilerine büyük bir manevi yük oluşturmasından", "konuşabilmek için gerekli randımanlı düşünmekten yoksun kaldıklarından" yakınmaktadır...

Ayrıca, konuşmalar, kurulan cümleler birden çok anlama gelebilecek biçimlerde formüle edilmeye çalışılmaktadır. Örneğin, "evet, uykum kaçıyor olabilir", "sıkılıyor olabilirim", "bendeki bu duruma iştahsızlık denebilir" biçimindeki konuşmalara, cümle kuruluşlarına hiç de az olmayarak rast gelinmektedir.

Genel olarak bir "enerji" azalmasından, güçsüzlükten ve kendilerinin dünyaya karşı duyulan bir ilgisizlikten şikayet edilmektedir. Pek çok politik göçmen bile, günlük gazeteler dışında, çok az kitap okuduklarını, televizyonun dışında, sinemaya tiyatroya, ya da konsere hemen hemen hiç gitmediklerini söylemektedirler. Ancak, gene tüm bunların nedeni, sadece enerji ve motivasyon yokluğuyla

açıklanmaya çalışılmaktadır. Örneğin, *"birisi gelecek, hadi diyecek ve hemen sinemaya ya da konsere gidilecektir"...*

Gene, politik göçmenlerde bile, tek başlarına "kaliteli bir plak" dinlemelerinin pek alışılmış bir şey olmadığı bizzat kendileri tarafından söylenmektedir. Bunun için de, *"gene biri gelecek, hadi diyecek ve güzel bir müzik dinlenecektir"...*

Uzun süreli göçmenlik yaşantısından sonra, insanların, giderek kendilerini kimsenin rahatsız edemeyeceği, yeni dış uyarımlara görece kapalı, kendi küçük dünyalarını kurabildikleri küçük mekanlara kapama eğiliminde oldukları görülmektedir.

Kimi zaman -çok- istense bile yeni "problemler" getirebilir kaygısıyla, yeni insan ilişkilerinin kurulmasından -ısrarla- kaçınıldığı görülmektedir.

Hatta yaptığımız kimi söyleşilerde bazı aydın göçmenlerin, -artık- sonunun nasıl biteceğini bilmedikleri yeni bir roman ya da öykü kitabını okumayı bile istemediklerini, bunun yerine, örneğin bildikleri kitapları, romanları yeniden kerelerce okumayı yeğlediklerini söylemişlerdir.

Ancak, tüm gelişmelerin hem nedeni ve hem de sonucu olarak, göçmen insanların kişilikleri ve gösterdikleri ruh sağlığı sorunları, giderek eski çeşitliliğini yitirmekte, tekdüzeleşmekte birbirlerine benzemeye başladığı görülmektedir.

* * *

3. Çok eskilerden beri, gezginler, gemiciler, din adamları, hekimler, genellikle, toplayıcılık, avcılık, ilkel tarım ilişkileri içinde yaşayan bazı topluluk-

larda, Batı Avrupa, Amerika kültür ve ruhbilimlerinin ışığında tanımlanmasının pek olanaklı olmayan bazı ruh sağlığı, davranış bozukluklarına, hatta ölüm olaylarına rast geldiklerini yansıtmışlardır.

Örneğin, Nijerya'da sokakta bulduğu bir aygıt ile piposunu yakmaya çalışan Afrikalı yerli, sonradan bunun kabilenin şefine ait olduğunu duyduktan 12-24 saat sonra ölmüş; Yeni Zelanda'da, dolaştığı bölgenin toplum yöneticisinin -şefin- tarlası olduğunu öğrenen genç kendisini yere atarak birkaç saat içinde ölmüş; klanca yasaklanan bir hayvanı -yabani bir tavuğu- yediğini iki yıl sonra öğrenen Pasifik adalı yerlinin 24 saat içinde çırpınarak öldüğü bildirilmiştir.

Bütün bu ve benzeri örneklemeler Afrika'dan Avustralya'ya, Yeni Zelanda Pasifik, Haiti Adalarından Güney Amerika'ya kadar dünyanın büyük bir bölümünde saptanmaktadır. Bölge yerlilerince, **Voodoo ölümü** de denen ve çoğu kez yenmemesi gereken nesnelerin yenmesi, girilmemesi gereken bölgelere girilmesi ya da ellenmemesi gereken şeylerin ellenmesi gibi **tabu** yasaklarının çiğnenmesi ve dolayısıyla yöre halklarının inancına göre **Kara Büyü**'nün (black magic) etkisiyle oluştuğuna inanılan bu tür ölüm olaylarının günümüz bilgilerinin ışığında bile açıklanması pek kolay olmamaktadır. Hemen tüm yazarlar, araştırmacılar, olayın başlangıcını, gelişimini ve sonuçlarını bunu görmeyen birine anlatmanın oldukça zor olduğunu vurgulamaktadırlar.

Cannon'a göre, Voodoo ölümüyle ilgili bilgileri ilk kez 1578 yıllarında Soares de Sauza adlı bir araştırmacı, Güney Amerika Tupinames yerlileri arasındaki görgülerine dayanarak dünyaya tanıtmıştır. Daha

sonra, 1871'de Varnhagen, Brezilya'da yerliler arasında rast gelinen kimi Voodoo ölümüyle ilgili bilgiler derlemiştir. 1887'de, Andere Long; 1904 de Yeni Zelandalı etnolog Galdie; daha sonraları, Afrika'"da Fransız Kongosu'ndan Rahip Grabert; gene Fransız etnolog Marcel; İngiliz etnolog Roscoe; Lambert, Cannon, Erlenberger ve diğerleri bu konuda son kerte önemli örnekler sergilemişlerdir.

Yazarların hemen tümü, bedensel olarak sağlıklı olan bir insanın, salt ruhsal nedenlerle birkaç saat içinde ölüvermesinin kolay açıklanamayacak bir olgu olduğunu vurgulamışlardır.

Erlenberger'in ilginç bir yaklaşımla, Voodoo ölümü ile nostalji nedeniyle ölen İsviçreli askerler arasındaki benzerliği vurgulaması konuya yeni boyutlar getirmeye başlamıştır.

Fakat, kuşkusuz, Voodoo ölümünde olay çok daha hızlı ve ağır seyretmektedir. Ancak, bazı kereler, bölgenin din adamlarının, hekim-büyücülerinin, şamanlarının erkence müdahale edip **"ak büyü"** ile etkin önlemler alabildikleri az sayıdaki olaylar dışında, bu tür olayların hemen her zaman ölümle sonlanmakta olduğu bildirilmiştir.

Cannon, konunun biyolojik yanını irdeleyen çalışmasında, bunun, korku duyusuyla koşullu bir sempatik sistem-adrenalin boşalmasına bağlı olabileceğini öne sürmüştür. Richter ise, ölümün, parasempatik sistemle koşullu olduğunu savunmuştur. Fakat kimi bölgelerde, "thanatomania"da denen bu "kara büyü" etkisiyle oluştuğuna inanılan bu "psikosomatik ölüm"ün nedeni yeterince bilinmemektedir.

Genel tesbitlere göre, Voodoo ölümü, büyük bir habis korkuyla başlamakta ve hemen her türlü tedavi edici yönteme ve önleme karşın, kişi bu yoğun korkunun etkisi altında, çoğu kez, birkaç saat içinde ölmektedir.

Tabunun çiğnenmesiyle, kişinin, toplumdan yalıtılacağı, toplumsal bir boşluğa, vakuma düşeceği, toplumsal-bireysel bir kollaps oluşacağı düşüncesi bu yoğun korkunun ana nedenini oluşturmaktadır.

Dünyadaki modernleşme hareketlerinin 3. Dünya ülkelerine olan etkisiyle buralarda ortaya çıkan ruh sağlığı sorunları uzun yıllardan beri önemli tartışmaların ortak konusu olma durumunu sürdürmektedir.

Örneğin, Collomp ve Plas, bu konumdaki Afrika ülkelerinde, birden başlayan psikoz durumlarındaki bilinç bulanıklığının ve sonraki anımsama zorluklarının, modernleşme sürecindeki Afrika ruhbilimi için öznel olgular olduğunu belirtmişlerdir. Field, Gana'da benzer görünümlerin, genellikle büyük bir suçluluk korkusuyla birlikte görüldüğünü savunmuştur. Ammar, Tunus'ta, özellikle hızlı modernleşme (batılılaşma) süreci içindeki bölgelerde, çok sayıda şizofreni benzeri davranış bozuklukları saptandığını, bunların bilinç bulanıklığı, çılgın (delir), hezeyanlı reaksiyonlar ile birlikte ortaya çıktığını belirtmiştir.

Gene benzer koşullardaki yaşam değişiklikleri gösteren, Endonezya adalarındaki yerlilerin, sürekli ruhsal baskılar altında kalmayla koşullu, huzursuzluk, psikosomatik tepkiler, bilinç bulanıklığı, he-

zeyan ve sanrılar ile ortaya çıkan ve bölge halklarının **Amok** adını verdikleri ruhsal durum eskilerden beri bilinmektedir.

Amok türü ruhsal reaksiyonların, önemli toplumsal değişimlere ve bireysel-ruhsal yalıtlanmalara karşı gösterilen ağır bir ruhsal tepki olduğu öngörülmektedir.

Ayrıca, önemli toplumsal, bireysel sürtüşmelerin uzantısında ortaya çıktığı varsayılan, Koro türü ruh sağlığı bozukluklarında, erkekler, yaşadıkları yoğun depresyonun ve hipokondriyak acıların yanında, büyük bir korku ile birlikte, penis'lerinin bedenlerinin içine doğru çekildiğini duyumsadıklarını belirtmektedirler. Aynı duygular içindeki kadınlar ise, göğüslerinin, rahimlerinin küçüldüğünü, büzüldüğünü hissettiklerini söylemişlerdir...

Arjantin'de, modernleşme, hızlı kentleşme ve iç göç süreci içinde, özellikle ülkenin kuzey yörelerinde, yerli halklarda, eski yerlilerce, şeytan çarpması, "Cadı Hastalığı" ve başkaları gibi adlarla tanımlanan, hezeyanlı, sanrılı, psikotik durumların arttığı tesbit edilmiştir. Bolivya ve Brezilya'da modernleşme ile birlikte "Şeytan Çarpması" psikozlarının arttığı saptanmıştır.

Peru'daki benzer durumlar yerliler arasında "Korku Hastalığı" olarak tanımlanmaya başlanmıştır.

Viyetnam'da benzer psikoz durumların "kıskanç ruhların" etkisiyle ortaya çıktığına inanıldığı bildirilmiştir.

Bu durumdaki kişiler, kendilerini pek çok konuda ikircikli duyumsamakta; yeni olayları eski bil-

gileriyle yorumlayamamakta; yenilerini öğrenmeye pek çok kez çeşitli olaylar engel olmakta; sonunda yoğun habis bir korku giderek belirginleşmeye ve tüm benliği kaplamaya başlamaktadır. Kenara itilmiş insan olma, toplum ve yaşam sürecinden dışlanma, ya da yenileşme halindeki toplumda yer alıp alamayacağını ya da nasıl bir konumda bulunacağını bilememe korkusu, modernleşme süreci içindeki toplumlarda saptanan ruh sağlığı bozukluklarının ve özellikle de psikozların ortak bulgusunu oluşturmaktadır. Ve giderek artan bu yoğun korku, tüm davranış buzukluklarında, ruhsal reaksiyonlarda kendisini yansıtmaktadır.

4. Birden ortaya çıkan beklenmedik, olumsuz yaşantılarla koşullu *"yaşantı tepkileri"* (Erlebnis reaksiyon) yüzyılın başından beri araştırılmakta, tartışma konusu yapılmaktadır.

Burada, yaşantı tepkileri tanımıyla, ölüm, kaza, doğal felaket ve başkaları gibi beklenmedik bir olaya (yaşantıya) karşı, kişiliğin gösterdiği, anlamlı, anlaşılabilen yanıtlar tanımlanmak istenmektedir.

Karl Jasper, bu konuyu (da) oldukça ayrıntılı bir biçimde irdeleyenlerin başında gelir. Jasper'e göre, bir yaşantı tepkisinin belli bir norm dışı (abnorm) yaşantı ile ilgili olduğunu söyleyebilmek için bazı ölçüler, bağlantılar tespit edilebilinmelidir. Örneğin, öncelikle, kişiliğin gösterdiği yanıt-davranış, bunu gerektirecek neden-yaşantı olmadan ortaya çıkamaz. Somutlarsak: Bir deprem ya da bir tren kazası olmadan, ortaya çıkabilen bir ruhsal tepkiyi, bu kaza ile bağdaştırmak olası değildir.

Jasper'e göre, ayrıca, ortaya çıkan ruhsal tepkiler ile buna neden olan olay yaşantı arasında

zamansal bir ilişki ve uygun bir içeriksel bağlantı bulunmalıdır...

Ancak, Jasper'in belirlemeye çalıştığı bu temel ilkelerin önemli bir kesimi sonraki yıllarda eleştirilmiş ve farklı düşünceler öne sürülmüştür.

Bugün, geçerli genel kanıya göre, norm dışı yaşantılar ve bunlara karşı gösterilen ruhsal tepkiler üzerine olan düşünceler şöyle toparlanabilir:

Norm dışı bir ruhsal tepki göstermek için, tek bir neden gerekmeyebilir. Kuşkusuz, büyük bir depremden, ya da tren kazasından sonra ortaya çıkan bir depresyonu böylesi bir "olaya" tepki biçiminde yorumlamak görece kolaydır. Ancak, kimi zaman "neden" bu denli belirgin olamayabilir. Daha başka bir söylemeyle, bir çok küçük nedenin birikimi, giderek bir gün çok büyük bir neden olarak kişininin yaşamında önemli bir ruhsal tepkiyi başlatabilmektedir. Ayrıca her beklenmedik olay, olumsuz yaşantı, örneğin yaşanan bir kaza, herkeste benzer nicelik ve nitelikteki tepkilerin ortaya çıkmasına neden olmayabilirler. Burada, bireyin, önceki yaşamının, yaşamöyküsünün etkisi belirleyici kertede önemli rol oynayabilmektedir çok kez.

Örneğin, latent depresyonu olan bir insanın, bir deprem olayına gösterebileceği tepki ile başka bir insanın davranışı kuşkusuz çok farklı olur.

Burada yaşamın belli bir duyarlı an'ında ortaya çıkan çözücü -anahtar olaylar- yaşantılar kimi kez belirleyici nedenleri oluştururlar ve beklenmedik tepkilerin ortaya çıkmasını koşullayabilirler.

Bu süreç içinde kişiliğin içinde bulunduğu "iç durum" oldukça önemli rol oynar.

Ortaya çıkan ruhsal davranışlarda da genel olarak herkeste görülebilenler ile kişiye özel olanları da kimi kez birbirlerinden ayırmak gerekebilir. Örneğin, bir büyük kazadan, bir depremden, beklenmedik bir ölüm haberinden sonra ortaya çıkması olası uykusuzluk, sıkıntı, hüzün, depresyon, titreme, çarpıntı, ilgisizlik ve başkaları gibi tepkiler, genel olarak bütün insanlarda görülebilir. Ancak, gene benzer olaylardan sonra rastlanabilen paranoid tepkiler, örneğin bir kıskançlık hezeyanı, kişinin özel yaşamının (da) etkisiyle -özgün- tepkiler olarak ortaya çıkabilmektedir.

Özetle, beklenmedik (anormal ya da abnorme) koşullarda ortaya çıkan ruhsal tepkiler, yaşantı reaksiyonları, klasik psikiatride, üç temel kriterle değerlendirilme eğilimi ağır basmaktadır. Bunlar, neden-yaşantıya karşı gösterilen ruhsal tepkinin, şiddeti, süresi, ve görünümüyle belirlenmektedir. Biraz daha açarsak, gösterilen ruhsal tepki, karşılaşılan, yaşanan olayın, önemi, büyüklüğüyle görece bir uygunluk içinde olmalıdır; ayrıca, makul bir zaman içinde (veya sonra) ortaya çıkmalı; ve gene makul bir zaman devam etmeli; ve ruhsal tepkilerin görünümü, kendisini oluşturan nedenlere, görece bağlı, anlaşılabilir olmalıdır.

Ancak son yıllarda, İkinci Dünya Savaşı'nda kurulan toplama kamplarından çıkanlarda görülen (diğer bir çalışmada ayrıntılarıyla sergilemeyi düşündüğüm), ruhsal sağlık bozuklukları artık, gelip geçici ruhsal sağlık bozuklukları olarak değil, kalıcı kişilik değişiklikleri olarak tanımlanmaya başlanmıştır. Ayrıca, hapis yatmış, işkence görmüş insanlarda da sıklıkla rastgelinen benzeri ruhsal sağlık bozukluklarının, kalıcı özellikler gösteren kişilik değişiklikleri olduğu (ya da olabileceği) düşüncesi ağır

basmaktadır.

Bu arada, baştan beri anlatmaya çalıştığımız gibi, göçmenlik yaşantılarında da, anımsatılan, kronik örselenmelerin uzantısında, gelip geçici ruh sağlığı bozukluklarının yanında, kalıcı kişilik değişiklikleri ortaya çıktığı gözlenmektedir.

Burada asıl vurgulanmak istenen, toplama kampları, hapishane koşulları, işkence, aile içi cinsel tecavüz, uzun sürmüş göçmenlik, ve başkaları gibi norm dışı yaşantıların, insanların ruhsal yaşamları üzerine gelip geçici örseleyici, stres, etkileri ötesinde kalıcı ve kişilik değiştirici etkilerinin bulunduğunun gözlenmesidir. Bu konunun belki de en önemli yanı burasıdır.

Notlar bölümünde değindiğimiz konular ile ilgili kısa kaynakça

Hoferus, J. : Nostalgia oder Heimweh, Basel, 1678.
Zimmerman, J. G. : Von der Erfahrung in der Arzneikunst. Zürich 1764.
Blumenbach, K. : Medizinische Bibliothek, Bd. 1 Heft 9, Göttingen 1783.
Larrey, J. : Über den Sitz und die Folgen der Heimwehkrankheiten, Zeitschrift. f. psych. Arzte, 1822.
Jaspers, K. : Heimweh und Verbrecher, Arciv für Kriminal-Antropologie und Kriminalität, Verlag von F.C. Vogel, Leibzig 1909.
Allers, D. : Über Psychogene Störungen in Sprachfremder Umgebung. Zeitschrift für die gesamte Neurol und Psychiet. Bd. 60, 1920.
Kreapelin, E. : Über Entwurzelung, Zeitschrift für die gesamte Neurol und Psychiet. Bd. 63, 1921.
Ödegard, O. : Epidemiyology of the Psychoses. In. Psychiat. Gegenwart, Springer Verlag. Berlin Bd 11/1, 1972.
Marzberg, B. : A statistical study of first admissions with psychoneuroses in New York State. Amer. J. Psychiat. Vol. 116, 1959.
Kino, A. : Aliens Paranoides reactions, J. Med. Sci., Vol 97, 1951.
Murphy, H.B.M. : Culturel aspecis of delusion. Studium Generale Bd. 20, 1967.
Poeck, K. : Hypochondrische Entwurzelungs-depressionen bei Italienischen Arbeiter in Deutschland. Dtsch. med. Wschr. Bd. 87, 1962.
Laffranchini, Sp. : Psychiatrische und psychotherapeutische Probleme der itealienischen Arbeiter in der Schweiz. Praxis, Bd. 26, 1965.
Richter, K. : Psychologische Probleme und Neurologische Psychiat. Erkankungen der Gastarbeiter. Therapiewochen Bd. 8, 1967.
Molon, J. , **Timsit**, M. : Etude statistique sur la psychopathologie des immigrés. Acta Psychiat. Belg. Bd. 71, 1974.
Maschepa, G. : Emigration, evoluzione sociale patologia psychosomatica. Schweiz. Arch. Neorol. Bd. 114, 1974.
Blum, A. : Über eine Anfallsepidemie bei einer Gruppe Jugoslawisch. Bd. 43, Nervenarzt 1972.
Risso, M., **Böcker**, W. : Delusion of witchcraft. A Cross Culturel study. Brit. J. Psychiat. Bd. 114, 1964.
Özek, M. : Soziale umstrukturierung als Provakation faktör depressiver psychosen. Internationals Symposium, Graz 1971.

Pinter, E. : Psychische Morbidität der Südländischen und Osteuropäischen Emigranten in der Schweiz. Bd. 3, Sozialpsychiatrie. 1968.
Halevi, H. S. : Frequeney of mental illnes amog Jews in Isreal. Int. J. Soc. Psychiat. Bd. 9, 1977.
Haefner, H., **Mocshel,** G., **Özek,** M. : Psyhcische Störungen bei türkischen Gastarbeitern eine Prospektive-Epidemiologische Studie sur Untersuchung der Reaktion auf Einwanderung und Partielle Anpassung. Nervenarzt 1977.
Pflister M-Ammerde : Zur Psychopatologie der Entwurzelung. Bull, Schweizerisch. Ak. Med. Bd. 8, 1952.
Cannon, W, B. : "Voodoo death", Amer. Antropologist. Bd. 44, 1942.
Erlenberger, H. : Der Tod aus psychichen Ursachen bei Naturvölker. "Voodoo death". Psych. Bd. 5, 1951.
Tooth, G. : Studies in mental illness in the Gold Coast, among the Yoruba tribe. J. Ment. Sci. Bd. 101, 1955.
Colomb, H. : Les états délirants aigus. Med. trp. Bd. 18, 1968.
Pfeiffer, W.M. , **Schoene,** W.: (Hrsg.) Psychopatologie in Kulturvergleich. 1980.
Constans, J. : Les bouffée delirantes en Guandéloupe. Psy. Afric. Vol. VIII, 1972.
Yap, P. M. : Phenomonology of disorder in Chinese and other Cultures, Transculturel Psychiatry. 1965.
Opler, M.K. : Culturel antropology and social psychiatry. Amer. J. Psychiatr. Bd. 113, 1956.
Lambo, A. A. : Neuropsychiatric observation in the western region of Nigera. Brit. med. J. Bd. 2, 1956.
Torrey, E. F. , **Torrey,** B.B. : Epidemiologie of Schzophrenia in Paupa New Guinea. Amer. J. Psychiat. Bd. 131, 1974.
Jasper, K. : Allgemeine Psychopathologie. 1961.
Schneider, K. : Klinische Psychopathologie. 1972.
Huber, G. : Psychiatrie. 1989.

Kaynaklar

Franz **Alexander** : Psychosomatische Medizin. 1971.

Wolf **Biermann** : Der Traum von Fliegen. Zeit Magazin. N.17. 13. November 1987.

Walter **Brautigam** / Paul **Christian** : Psychosomatische Medizin. 1986.

Medard **Boss** : Grundriss der Medizin. 1971.

Klaus **Conrad** : Die beginnende Schizophrenie. 5. Aufl. 1987.

Azra **Erhat** : Mitoloji Sözlüğü. 1972.

Sigmund **Freud** :(1920) Jenseits des Lustprinzips. Bd. 13.

Sigmund **Freud** : Psychologie des Unbewußten. Studienausgabe. Bd. 111. 1982.

Leon **Grinberg**-Rebeca **Grinberg** : Psychoanalys der Migration und des Exils.1990.

Horst **Günter** : Freiheit, Herrschaft und Geschichte. Semantik der historicsh-politische Welt. 1979.

Carl **Helmut Hoefer** : Die Konzentrationslager-Haft im Lichte einer Phänomenologie der Entfremdung. Klin.Psych. Psychopath. Psychother. 31. 1983 Heft 4. s.332-355

Hanfrie **Helmchen** / Michael **Linden** : Die Differenzierung von Angst und Repression. 1985.

Martin **Heideggers**:Sein und Zeit. 16. Aufl. 1986.

Werner **Heiserberg** : Parça ve Bütün. Çev. Ayşe Atalay. 1990.

Max **Horkheimer** : Akıl Tutulması. Çev. Orhan Koçak. Metiz Yayınları 2. Baskı. 1990.

Karl **Jasper** : Allgemein Psychopatolojie. 8 Aufl. 1965.

H. **Katschnign** / H. **Nutzinger** : Panikattacken und Paniksyndrom. Psychiat. Prax. 17. s. 2-12. 1990.

H. **Katschnign** / J. **Nouzak** : Psychosoziale und biologische Korrelate von Panikattacken und Paniksyndrom. Psychiat. Prax.1. s. 13-22. 1990.

Uwe **Koch** : Psychosomatik. 1977.

Heinz **Kohut** : Narzissmus. 1973.

F. **Labhardt** : Die Schizophrenieähnlichen emostionspsychosen. 1963.

Udo **Leuschner** : Entfremdung, Neurose, Ideologie. 1990

Margaret S. **Mahler** : Studien über die drei ersten Lebensjahre. 3. Aufl. 1989.

Margaret S. **Mahler** : Symbiose und Individuation. 5. Aufl. 1989.

Margaret S. **Mahler** /Fred **Pirre** /Anni **Bergmann** : Die Psychische Geburt des Menschen. 1990.

Jürgen **Margraf** - Silvia **Schneider** : Panik. 2. baskı 1990.

Alexander **Mitscherlich** : Krankheit als Konflikt. Studien zur Psychosomatischen Medizin. 1-11. 1967.

Alexander **Mitscherlich** : Die Idee des Friedens und die menschliche Aggressivität. 1982.

F. **Müller-Spahn** : Diagnostik und Therapie Schizophrene minus Symptomatik. 1991.

O. **Nutzinger** : Psychosoziale und klinische Prädiktoren

für den Krankenheitsverlauf bei Patienten mit Herzphobie und Panikattacken. Psychiat. Prax. 17 s. 34-40. 1990.

U.H. **Peters** : Das fragmentierte Selbst und die psychoanalytische Emigration. Zur Werkbiographie von Heinz Kohut Fundamenta Psychiatrica. 1: s. 72-78. 1987.

U.H. **Peters** : Zur Psychopathologie der Angstpsychosen. 1988.

Platon : Dialoglar. 2. Kharmides -(ya da bilgelik üstüne)- Remzi Ktabevi. 1986.

Orhan **Öztürk** : Ruh Sağlığı Bozuklukları. 3. Baskı. 1990.

Wilhelm **Reich** : Kişilik Çözümlemesi.
Çev. Bertan Onaran. Payel Yayınları. 1983.

Wilhelm **Reich** : Bedensel Boşalmanın İşlevi.
Çev. Bertan Onaran. Payel Yayınları. 1978.

Christa **Rohde Dachser :** Das Borderlein Syndrom. 1986.

Christian **Scharfers** : Allgemaine Psychopathologie. 1985.

Christian **Scharfers** : Schizophrenien.
Definition, Abgrenzung, Geschichte. 1991.

Nathan **Schwartz-Salant** : Die Borderlein Personlichkeit. Vom Leben in Zwischenreich. 1991.

Kurt **Schneider** : Klinische Psychopathologie. 1973.

Th. **Uexhüll** : Grundfragen der Psychosomatischen Medizin. 1963.

Ulrich **Venzlaft** : Die Psychoreaktiven Störungen nach entschädigungspflichtigen. 1958.

Lev Semenovich **Vygotsky** : Düşünce ve Dil.
Çev. Semih Koray. Kaynak Yayınları. 1985.

Wolfgang **Weisiack** : Einfürung in die Psychosomatische Medizin. 1977 .

V. **Weizsäcker** : Studien zur Pathogenese. 1947

Ludwig **Wittgenstein** : Tractatus-Logico Philosophicus. Çev. Oruç Aruoba. s.127. BFS. 1985.

Erich **Wulff** : Ethnopsychiatrie. 1978.

Göçmenlik yaşantısı, öncelikle
insan yaşamının tarihsel, kültürel
ve insanlar arası ilişkiler bütünlüğünde
kopmalar sürecini içermektedir...

Göç olayı, sürekli tekrarlanan kopuşlar
ve yeniden kurulamayan bağlantılar
karmaşasına...
İnsanın bir daha bir türlü kendisi
olamayışının oluşturduğu boşluk içinde
süren bir tür *Sisyphos yaşantısına*
dönüşmektedir...

Göçmenlik yaşamı, ruhsal örselenmeyi,
-ruhsal kastrasyonu-bir anlamda
kendi özünde taşımaktadır...

ISBN: 3-925206-78-7